



12月3日 日

1月6日 土

詳しくは▶

子育て・健康課 健康づくり係
☎ 82-3186

注意

日程が変更となる可能性があります。変更となる場合は、改めてご連絡いたします。

子育てサークルもこもこ/美郷

12月13日(水) 10:00~12:00

対象者 未就園児と保護者

携行品 水筒、タオル、バスタオル

内容 12月:親子で楽しめるクリスマス

母子健康手帳交付日/美郷

12月14日(木)、12月28日(木) 9:00~12:00

携行品 妊娠届出書(病院で発行の場合)、マイナンバーカード
または通知カードと顔写真付きの身分証明書、印鑑、
通帳の写し

※日程が合わない人は、事前にご相談ください。

健康相談/美郷

12月14日(木)、12月28日(木) 9:00~12:00

子どもから大人までところとからだの健康に関する相談
を行っています。

赤ちゃんの体重測定や大人の体脂肪測定、血圧測定なども
行っています。

乳児健診/美郷

12月21日(木) 12:45~13:15(受付)

対象者 令和4年12月、令和5年3月、6月、8月生まれ

携行品 母子健康手帳、問診票、バスタオル

2か月児相談/美郷

1月5日(金) 13:00~13:30(受付)

対象者 令和5年10月生まれ

携行品 母子健康手帳、問診票、通帳の写し、バスタオル

ヒートショックに注意!

ヒートショックとは、急激な温度差によって血圧が激しく上下することで、めまいや失神、脳梗塞や心筋梗塞などを引き起こす現象です。暖房の効いた部屋から浴槽に入るときなどに起こりやすく、毎年11月~4月にかけて多く発生しています。

ヒートショックによって入浴中に溺れて亡くなった人は、交通事故で亡くなる人より多いという情報もあります。下記のことには注意しながらヒートショックを予防しましょう。

◆ヒートショックの予防策◆

- ①入浴前に脱衣所と浴室を温め温度差をなくす
 - ・脱衣所は、暖房器具などを使い温めましょう。
 - ・お湯張りをシャワーで行うことや浴槽のふたを開けておくことで浴室全体を温めましょう。
- ②浴槽につかる前に、シャワーやかけ湯などで体を温める
- ③お風呂の温度はぬるめの41度以下とし、浴槽につかる時間は10分以内とする
- ④浴槽から急に立ち上がらない
- ⑤食後すぐの入浴や、飲酒後の入浴は控える
- ⑥お風呂に入る前に、家族に一声かけ、家庭内の「見守り体制」をつくる
- ⑦入浴の前後には、コップ1杯の水分補給



杵島地区医療機関の日曜・休日在宅当番医

月	日	曜日	在宅当番医(内科・外科)	地区
12	3	日	坂本内科医院 ☎71-3060	大町町
	10	日	いけがみ内科クリニック ☎87-2107	白石町
	17	日	武岡病院 ☎86-3013	江北町
	24	日	カタフチ医院 ☎87-2233	白石町
	31	日	原田内科医院 ☎87-3737	白石町
1	1	月	順天堂病院 ☎82-3161	大町町
	2	火	有島病院 ☎0954-65-4100	白石町
	3	水	重村医院 ☎84-2656	白石町

診療時間 9:00~17:00

※当番医療機関は変更となる場合がありますので、受診の際はご連絡ください。

詳しくは▶ 白石消防署 ☎ 84-3283