

～健康づくりコラム～

空気が乾燥する季節になり、起床時に喉の痛みを感じる人も多いのではないのでしょうか。□呼吸は感染症などのさまざまな健康リスクにつながります。

ひとつでも当てはまる場合は、□呼吸の可能性あり

【チェックリスト】

- 起床時に口臭がある □ 起床時に喉が痛い
- 起床時に口の中が乾燥している
- 口の中が渇きやすい □ 唇が荒れている
- 唇が渇いている □ いびきをかく
- 寝ている間によだれがでている
- 集中しているとき無意識に口が開いている

呼吸をするときの鼻の2つの重要な役割

①フィルターの役割

鼻の奥の粘膜上には、びっしり生えた線毛が同じリズムでそろって弓なり運動を繰り返しています。「線毛運動」と呼ばれ、外から入ってきた空気に含まれている細菌やウイルス、花粉、ちりなどの不純物を粘膜でとらえ、外に押し返します。

②エアコンの役割

吸い込んだ空気を鼻の中で加温・加湿することに

問 健康づくり増進課

☎ 029-898-2312



よって、体に必要な熱や湿気を取り込んでいます。□呼吸は、気道に空気が直接入るため、細菌やウイルスに感染するリスクが高まります。特に就寝中は長時間、無意識に口を開けたままになります。□が乾燥して唾液が少なくなれば細菌の温床になり、□臭や歯周病悪化のリスクも高くなります。

□呼吸になりやすい原因は？

- ①風邪やアレルギーによる鼻炎や慢性鼻炎
- ②子どもの場合、アデノイド（咽頭扁桃）が肥大して鼻の通りが悪い
- ③長時間マスクをしていると□の筋肉をあまり動かさなくなり、□輪筋などの筋力が衰える。

①②の場合は、耳鼻咽喉科に相談してみましよう。□呼吸を防ぐため、日中は□を閉じ鼻呼吸を意識しましょう。特に冬場の乾燥する時期は、ウイルスや細菌の活動も活発になり、感染リスクが高まります。日常的に鼻呼吸を意識し、加湿器で空気を加湿しましょう。こまめに水分補給をして喉を潤し、就寝時は寝床の脇に水筒を置いて水分を取るようにするなど、工夫して健康維持に努めましよう。

～休日緊急診療当番医～ 12月



土浦地区 診療時間 午前9時～正午 / 午後1時～4時

【内科】			【外科】		
4日	小原内科医院	029-821-1015	4日	野上病院	029-822-0145
11日	烏山診療所	029-843-0331	11日	県南病院	029-841-1148
18日	荒川沖診療所	029-843-0859	18日	野上病院	029-822-0145
25日	小原内科医院	029-821-1015	25日	神立病院	029-831-9711
29日	中高津クリニック	029-824-1212	29日	神立病院	029-831-9711
30日	土浦泌尿器科クリニック	029-828-7625	30日	県南病院	029-841-1148
31日	萩原クリニック	029-832-2111	31日	伊野整形外科医院	029-821-6028

石岡地区 診療時間 午前9時～正午

【小児科】		
4日、11日、18日、25日、29日、30日、31日	石岡第一病院	0299-22-5151

茨城おとな・子ども救急電話相談 受付時間：24時間／365日

救急車の要否や応急手当アドバイス、医療機関案内

おとな：☎ #7119 子ども：☎ #8000 つながらないときは ☎ 050-5445-2856



～シルバーリハビリ体操～ 12月



◀ YouTube 動画配信



場所	日時 ※感染症の影響により、中止の場合あり
あじさい館	6、13、20日／㊦ 午後1時
千代田公民館	13日／第2㊦ 午前10時
働く女性の家	5、12、19、26日／㊦ 午前10時
やまゆり館	2、9、16日／第1・2・3㊦ 午前10時
大塚ふれあいセンター	5、12、19、26日／㊦ 午後1時

介護が必要な状態にならないように筋力を保つための予防体操です。自宅でもできるシルバーリハビリ体操をYouTubeで配信しています。問 地域包括支援センター ☎ 029-898-9110



かすみっ湖 ホームページ

🌸 子育てお悩み相談室 ～発達編～

🌸 3～6歳児の保護者から多い相談を紹介

外出先でおとなしくしていられず、一人でどこかに行ってしまいます

まず大切なのは、お子さんと追いかけてこにならないことです。外に出た時は必ず「手をつなぐよ」などと声を掛けることを習慣にしてください。油断するとすぐ離れますので、手を振り切られそうになったら力を入れてください。お子さんが力を抜いたら、少しだけ力を緩めてあげます。徐々に普通に手をつなぐことができるようになりますので、根気よく関わってください。また、できれば携帯電話以外でお子さんのお気に入りアイテムをいくつか持ち歩くことも大切です。何もせずに待つことは、子どもにとって難しいことだと理解し、時間を過ごせるように工夫してみてください。

携帯電話の動画ばかり見てしまい、制限ができず困っています

お子さんに主導権を渡さないようにしてください。一度自分で自由に見る経験をする、次も同じように見られると思い、見せてもらえないとかんしゃくを起こす場合があります。例えば、「アラームが鳴ったらおしまい」とルールを決めたり、時計の針や数字が分かる場合は、「長い針が12まで」

など、約束を守らせてください。ルールを勝手に変えたり、その都度対応が違うとお子さんは混乱してしまうので、約束は必ず守り、我慢強く続けることが必要です。また、少し年齢が大きくなってきた時には、何か頑張った後やお手伝いなどのごほうびにしたり、家族と一緒に楽しむこともできます。その場合も、管理の元で楽しむことが大切です。

一人で悩まず、お気軽にご相談ください。

問 健康づくり増進課 ☎ 029-898-2590



🌸 子育てインフォメーション

やまゆり館行事 要予約

※11月21日㊦ 予約開始



🌸 ベビーマッサージ

日時：12月6日㊦ 午前10時～10時45分

募集：10組（0歳2か月～ハイハイ前までの赤ちゃんとその保護者） ※24時間以内に予防接種を受けたお子さんは、参加をご遠慮ください。

🌸 バレエリトミック

日時：12月7日㊦

①午前9時45分～ ②午前10時45分～ 募集：各部7組（1～3歳のお子さん）

※初めてのお子さんや保護者も参加できます。

※費用などの詳細は、ホームページをご覧ください。

問 やまゆり館 ☎ 029-832-5601

🌸 乳幼児健診・教室カレンダー 12月

※感染症の影響により、中止となる場合があります。

予定	日程	時間	予約	場所	問
4カ月児健診（令和4年8月生）	14日㊦	午前9時15分	要	かすみがうら ウエルネス プラザ	健康づくり 増進課
1歳6カ月児健診（令和3年5月生）	14日㊦	午後1時15分	要		
2歳児歯科健診（令和2年8・9月生）	6日㊦	午後1時15分	要		
3歳児健診（令和元年8月生）	16日㊦	午後1時15分	要		
離乳食教室	7日㊦	午前10時	要		
にこにこ教室（未満児）	8日㊦、15日㊦、22日㊦	午前10時	要	千代田公民館	
にこにこ教室（5・6歳）	7日㊦	午後2時	要		
にこにこ教室（個別）	7日㊦、8日㊦、9日㊦、22日㊦、23日㊦	午前9時30分	要		
ヘルスロード②	6日㊦	午前9時30分	要		

🌸 子育て相談カレンダー 12月

※感染症の影響により、中止となる場合があります。

予定	日程	時間	予約	場所	問
子育て相談	13日㊦、20日㊦	①午前9時30分 ②午後2時	12月1日㊦ 午前9時30分から	やまゆり館	やまゆり館
育児相談	16日㊦	午前9時30分	要	かすみがうら ウエルネスプラザ	健康づくり 増進課
マザークラス	21日㊦	午前9時30分	要		
子育てサロン	21日㊦	午後1時30分	要		