



～健康づくりコラム～

春のストレスを上手に軽減

健康増進課 ☎ 029-898-2312

春は、年度末の忙しさや新年度に向けて社会生活の面で大きな変化を迎える季節です。寒暖差も激しい時期であり、生活環境や気候の変化によって心と体への負担が増え、普段よりストレスをため込みやすくなります。

そんな時、気を付けたいのが「心の健康」です。忙しさや不安は目には見えないストレスとなって、体に悪影響を与えることがあります。強いストレスが長く続くと、自律神経や内分泌系に異常が生じて血管に負担がかかり、血管病のリスクが高まるといわれています。

【ストレスによる主な症状（ストレス反応）】

- 身体面の変化**
肩こり、目の疲れ、疲労、頭痛、めまいなど
- 心理面の変化**
不安、落ち込み、イライラ、不眠、怒りなど
- 行動面の変化**
生活の乱れ、暴言暴力、暴飲暴食、飲酒量の増加、喫煙量の増加など

【早めのセルフケアでストレス解消】

自分の「ストレス反応」に気づいたら、休養や気分転換をするなど、早めの「セルフケア」でストレスを解消することが大切です。ストレスを上手に軽減して、春の不調を乗り切りましょう！

▶**セルフケア① お風呂や趣味で気楽に過ごす**

じっくり湯船につかるなど、意識的に緊張をほぐしましょう。リラックスしながら「気楽に」できる趣味を楽しむのも、ストレス解消におすすめです。



▶**セルフケア② 気候の変化に対応する**

急な寒暖差に対応できるよう、カーディガンなど羽織れるものを常に携帯するようにしましょう。

▶**セルフケア③ 花粉症の対処は万全に**

花粉症の人は、それだけでも大きなストレスとなります。花粉症の薬やマスク、花粉症対策メガネなどでの対処を万全にしましょう。



～休日緊急診療当番医～ 4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】		
7日	中高津クリニック	029-824-1212	7日	野上病院	029-822-0145
14日	土浦泌尿器科クリニック	029-828-7625	14日	県南病院	029-841-1148
21日	土浦リハビリテーション病院	029-875-7888	21日	県南病院	029-841-1148
28日	かすみファミリークリニック	029-828-8093	28日	神立病院	029-831-9711
29日	小原内科医院	029-821-1015	29日	野上病院	029-822-0145

石岡地区 診療時間 午前9時～正午

【小児科】		
7日、14日、21日、28日、29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

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

休日夜間の急患▶

～シルバーリハビリ体操～ 4月



◀自宅でもできる体操を YouTube で配信中
 地域包括支援センター ☎ 029-898-9110

場所	日時
下稲吉コミュニティセンター（現 働く女性の家）	1日、8日、15日、22日、29日 / 午前10時
千代田コミュニティセンター（旧 志筑小学校）	5月から開始予定
霞ヶ浦コミュニティセンター（現 あじさい館）	2日、9日、16日、23日 / 午後1時
大塚ふれあいセンター	1日、8日、15日、22日、29日 / 午後1時
やまゆり館	5日、12日、19日、26日 / 午前10時

子育てお悩み相談室

子どものスキンケアについてご紹介

子どもの皮膚は、大人と比べて薄く、乾燥しやすく、汗をかきやすいため肌のトラブルが多くなります。また、年齢によって皮膚の状態も変化していきます。上手にスキンケアすることでウイルスや細菌などから感染を予防しましょう。

【子どもの皮膚の変化】

- 生後3～4カ月ごろまで**
皮脂分泌が盛んになり、頭や顔にクリーム色のかさぶたやフケ、発疹ができることがあります。
- 生後4カ月以降**
皮脂の分泌が減少します。そのため、カサカサ肌（乾燥肌）になりやすくなります。
- 10歳くらいから**
性ホルモン分泌が始まり、皮脂分泌が盛んになり、ニキビや発疹ができやすくなります。

【スキンケアのポイント】

- 洗浄ケア**
1日1回、お風呂に入りましょう。ゴシゴシ洗うと刺激が強すぎるので、泡立てて優しく洗いましょう。
- 保湿ケア**
お風呂上りの10分以内に保湿剤を塗りましょう。入浴後は、角層への浸透が良く、効果的です。



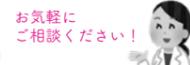
●紫外線防御ケア

ハイハイ時期の外出時には、ベビーカーなどに日よけをつけましょう。1歳以上で歩行が可能であれば、衣類や帽子などで予防しましょう。

【アトピー性皮膚炎について】

カサカサした部分がかゆみを伴うときは、アトピー性皮膚炎の可能性があるので、皮膚科を受診しましょう。病院で処方された薬は、指示された通り塗ってください。かゆみや湿疹が治っても、目に見えない皮膚の炎症が残っていることがあるので、根気強く治療を続けましょう。

健康増進課 ☎ 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 ※4月1日 予約開始



参加費などの詳細は、ホームページをご覧ください。

☆ベビーマッサージ

日時：4月16日 午前10時～10時45分
 募集：10組（0歳2カ月～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。

やまゆり館 ☎ 029-832-5601

乳幼児健診・教室カレンダー 4月

予定	日程	時間	予約	場所	問
4カ月児健診（令和5年12月生）	24日 日	午前9時15分	要	かすみがうら ウェルネス プラザ	健康 増進課
1歳6カ月児健診（令和4年9月生）	24日 日	午後1時15分	要		
2歳児歯科検診 （令和3年12月生・令和4年1月生）	25日 日	午後1時15分	要		
3歳児健診（令和2年12月生）	26日 日	午後1時15分	要		
にこにこ教室（未満児）	4日 日、11日 日、18日 日	午前10時	要		
にこにこ教室（5・6歳）	10日 日	午後2時	要		
にこにこ教室（個別）	4日 日、5日 日、8日 日、 11日 日、15日 日、19日 日	午前9時30分	要		

子育て相談カレンダー 4月

予定	日程	時間	予約	場所	問
子育て相談	9日 日、23日 日	①午前9時30分 ②午後2時	4月1日 日 午前9時30分から	やまゆり館	やまゆり館
育児相談	25日 日	午前9時30分	要	かすみがうら ウェルネスプラザ	健康増進課
子育てサロン	16日 日	午後1時30分	要		
マザークラス（母親学級）	16日 日	午前9時30分	要		