



～健康づくりコラム～

睡眠時間、どれくらい確保していますか？

睡眠は、健康増進・維持に欠かせない休養活動です。睡眠不足は日中の眠気や疲労、心身の不調につながり、睡眠不足が慢性化すると、肥満・高血圧・糖尿病・心疾患などの発症リスクが上昇します。

日本人の睡眠時間は、他の国と比べても短く、睡眠による休養が取れていない人が多いことがわかっています。そのため、厚生労働省は必要とされる睡眠時間などを示した「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」を作成しました。一部をご紹介しますので、睡眠から健康づくりを始めてみませんか。

世代別における必要とされる睡眠時間			
小学生	中高生	成人	高齢者
9～12時間	8～10時間	6時間以上	8時間以下

【より良い睡眠のための対策】

環境づくり

- ・体内時計を整えるため、日中に日光を浴びる
- ・寝室にはスマホなどの機器類を持ちこまない
- ・寝室（寝る際は）はできるだけ暗くする
- ・寝室をエアコンなどで快適な温度に設定する
- ・着心地が良い寝衣や布団、枕を用意する
- ・就寝の1～2時間前にぬるめの湯で入浴して、体を芯から温める

適度な運動

- ・激しい運動ではなく、有酸素運動を行う（ウォーキング・サイクリングなど）
- ・就寝の3時間前に行うと、より効果的
- ・運動は、一度だけではなく習慣的に続ける

食事の管理

- ・体を目覚めさせるために、起きたら食事をとる
- ・朝食をおいしく食べるために夜食は控える
- ・1日のカフェイン量は、コーヒーで4杯程度
- ・深酒はせず、眠るためのお酒は控える



～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】		
1日	中高津クリニック	029-824-1212	1日	野上病院	029-822-0145
8日	土浦泌尿器科クリニック	029-828-7625	8日	神立病院	029-831-9711
15日	宮崎クリニック	029-830-6800	15日	松永医院	029-823-7771
22日	烏山診療所	029-843-0331	22日	神立病院	029-831-9711
29日	荒川沖診療所	029-843-0859	29日	野上病院	029-822-0145
30日	友常クリニック	029-824-2718	30日	県南病院	029-841-1148
31日	ゆみこ内科クリニック	029-821-1180	31日	県南病院	029-841-1148

石岡地区 診療時間 午前9時～正午

【小児科】		
1日、8日、15日、22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

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～ 12月



◀自宅でもできる体操をYouTubeで配信中心
☎ 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（旧 働く女性の家）	2日、9日、16日、23日 / 午前10時
霞ヶ浦コミュニティセンター（旧 あじさい館）	3日、10日、17日、24日 / 午後1時
千代田コミュニティセンター（旧 志筑小学校）	10日、24日 / 午前10時
大塚ふれあいセンター	2日、9日、16日、23日 / 午後1時
やまゆり館	6日、13日、20日 / 午前10時



子育てお悩み相談室

3歳児のお母さんからの相談

★発音がはっきりしなくて心配です。

3歳ごろの発音の発達は個人差が大きいので、すぐに心配する必要はありません。小学校に入学するころには日本語（50音）がはっきり言えるようになります。字が読めるようになる9歳ごろには、ほとんどの子が正しい発音になります。

例を出すと、スリッパのことを「シッパ」と言いますが、一音ずつ言わせると正しく言えます。しかし、また言わせると「シッパ」になってしまうことがあります。原因は2つ考えられ、1つは耳の聞き分け機能がまだ未熟であること。もう1つは発音の力です。口や唇の形をすばやく切り替えることができないため、音を省いたり、後にくる音に引きずられたりします。

そのため、**大人が発音の「良い手本」になり「はっきりと聞き取りやすい発音」で話しかけることが大切**になります。例えば、子どもが「カラス」を「カアチュ」と言ったら「あ、本当だ！カラスだね」と返事をし、伝えたい気持ちを十分に受け止めてあげてください。子どもの言ったことを否定したり、言い直しをさせることは控えましょう。



また、よく噛んで食べる、うがい

をする、シャボン玉や楽器吹きをする、お口を使う遊びをたくさん



するなど心掛けることで、唇・舌・顎・喉の運動トレーニングになり、正しい発音につながります。あまりトレーニングだからと意気込まず、毎日の生活や遊びの中で楽しく続けられることをやってみましょう。

それでも改善されないと感じた場合は、言語聴覚士による訓練が有効なこともあります。まずは、健康増進課までお気軽にご相談ください。

☎ 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

※12月2日 予約開始



★ベビーマッサージ

日時：12月10日 午前10時～10時45分

対象：10組（生後2カ月～ハイハイ前までの赤ちゃんとその保護者）

料金：500円

講師：松原 玲架（ベビーマッサージセラピスト）

※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。

※詳細は、やまゆり館ホームページをご覧ください。

☎ やまゆり館 ☎ 029-832-5601

乳幼児健診・教室カレンダー 12月

予定	日程	時間	予約	場所	問
4カ月児健診（令和6年8月生）	11日 月	午前9時15分	要	かすみがうら ウエルネス プラザ	健康 増進課
1歳6カ月児健診（令和5年5月生）	11日 月	午後1時15分	要		
2歳児歯科検診（令和4年8・9月生）	12日 火	午後1時15分	要		
3歳児健診（令和3年8月生）	13日 水	午後1時15分	要		
にこにこ教室（未満児）	5日 火、19日 火、26日 火	午前10時	要		
にこにこ教室（5・6歳）	4日 月	午後2時	要		
にこにこ教室（個別）	2日 月、6日 水、16日 月、19日 火、26日 火、27日 水	午前9時30分	要		

子育て相談カレンダー 12月

予定	日程	時間	予約	場所	問
子育て相談	10日 月、24日 火	①午前9時30分 ②午後2時	12月2日 月 午前9時30分から	やまゆり館	やまゆり館
育児相談	12日 火	午前9時30分	要	かすみがうら ウエルネスプラザ	健康増進課
子育てサロン	17日 火	午後1時30分	要		
マザークラス（母親学級）	17日 火	午前9時30分	要		