

～健康づくりコラム～

「もしも」への備え ～お口のケア用品～

令和6年能登半島地震から間もなく1年が経とうとしています。能登半島の被災地で特に断水が長く続いた地域では、生活用水が不足し歯磨きを後回しにする方がいたと報道がありました。歯磨きをおろそかにすると、口の中の菌が増えると同時に口の中で増えた菌が肺に入り込む「誤嚥性肺炎」を起こすリスクが高まります。

今回、災害時に必要なお口のケア用品と、水がなくても歯を磨く方法についてご紹介します。

【非常用袋にお口のケア用品は入っていますか？】



歯ブラシ、歯間ブラシ・糸ようじ、液体歯磨き、ペーパータオル・キッチンペーパー・ウェットティッシュ、コップ、うがい薬、入れ歯洗浄剤・入れ歯保管ケース

【水がなくても歯を磨く方法】

- ①液体歯磨きを口に含み、ぶくぶくうがいをして吐き出す
※液体歯磨きを使わない場合は、5ml（ペットボトルキャップ1杯）程度の水やお茶で代替え可能。



- ②歯ブラシで歯を磨く



- ③つばを吐き出し、歯磨き終了

- ④最後に、歯ブラシの汚れを小さく切ったペーパータオルやキッチンペーパー（水に溶けない紙）を少量（ペットボトルキャップ半分程度）の水で湿らせ、ふき取る（ウェットティッシュでも可）

❖非常時でも歯磨きは大切です。家で水がなくても歯を磨く練習をしておくとい良いでしょう。

～休日緊急診療当番医～ 1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	常陽医院	029-822-6594	1日	神立病院	029-831-9711
2日	かすみファミリークリニック	029-828-8093	2日	淀縄医院	029-822-5615
3日	土浦リハビリテーション病院	029-875-7888	3日	伊野整形外科医院	029-821-6028
5日	石井内科クリニック	029-841-6125	5日	神立病院	029-831-9711
12日	木戸医院	029-841-1753	12日	県南病院	029-841-1148
13日	高野医院	029-841-0154	13日	野上病院	029-822-0145
19日	鈴木クリニック	029-841-7711	19日	野上病院	029-822-0145
26日	田谷医院	029-823-2636	26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、2日、3日、5日、12日、13日、19日、26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～ 1月



◀自宅でできる体操を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（旧 働く女性の家）	6日、13日、20日、27日 / 午前10時
霞ヶ浦コミュニティセンター（旧 あじさい館）	7日、21日、28日 / 午後1時
千代田コミュニティセンター（旧 志筑小学校）	7日、21日 / 午前10時
大塚ふれあいセンター	6日、13日、20日、27日 / 午後1時
やまゆり館	10日、17日、24日 / 午前10時



子育てお悩み相談室

3歳児の保護者からの相談①

❖娘が夜、なかなか寝てくれず困っています。

3歳ごろになると、夜の寝つきが悪い子どもが増えてきます。子どもにとって日々の睡眠は、健康に育つうえで大切になります。

3歳児に必要な睡眠時間は10時間～13時間といわれています。また、睡眠中に成長ホルモンが多く分泌されるのは22時～深夜2時であり、この時間帯が睡眠のゴールデンタイムといわれています。十分な睡眠をとることで、幼児期に起こる脳の発達や情緒が安定し、身体の発達も促されます。

対策としては、寝る直前まで明るいリビングでテレビを見ない・スマホやタブレットを見ないようにします。そうすることで、メラトニンというホルモンが正常に分泌され眠気が作られます。



3歳児の保護者からの相談②

❖イヤイヤがひどく困っています。

「魔の2歳児」「悪魔の3歳児」「天使の4歳児」という言葉があります。個人差はあるものの、この時期の子どもたちは自己表現が豊かになりつつある一方で、感情のコントロールが追いつかないことが多くあります。3歳は、1～2歳ころから芽生え始

乳幼児健診・教室カレンダー 1月

予定	日程	時間	予約	場所	問
4カ月児健診（令和6年9月生）	15日	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歳児相談 （令和5年12月・令和6年1月生）	14日	午後1時15分	要		
1歳6カ月児健診（令和5年6月生）	16日	午後1時15分	要		
3歳児健診（令和3年9月生）	17日	午後1時15分	要		
にこにこ教室（未満児）	9日、23日、30日	午前10時	要		
にこにこ教室（5・6歳）	8日	午後2時	要		
にこにこ教室（個別）	10日、20日、24日、30日	午前9時30分	要		

子育て相談カレンダー 1月

予定	日程	時間	予約	場所	問
子育て相談	14日、28日	①午前9時30分 ②午後2時	1月6日 午前9時30分から	やまゆり館	やまゆり館
育児相談	14日	午前9時30分	要	かすみがうら	健康増進課
ウェルカムベビークラス	19日	午前9時30分	要	ウエルネスプラザ	