



～健康づくりコラム～

その症状、もしかすると鉄不足？

気温が高くなってくると、だるさや疲れ、立ちくらみ、動悸などの不調を訴える人は多くなりますが、その不調、**鉄の不足による貧血**かもしれません。貧血は体の隅々に酸素が行き渡らなくなった状態で、進行すれば心臓に負担がかかる恐れがあります。



ヘモグロビンをつくる材料である鉄は、汗をかくと一緒に流れ出やすくなります。体中に鉄が不足するとヘモグロビンがうまくつくられず、届けられる酸素が減り、だるさや息切れ、めまい、立ちくらみなどさまざまな症状が出ます。貧血の症状として「朝起きるのがつらい」「体が冷える」などがあらわれたり、皮膚や粘膜が酸素不足になり、健康な粘膜や皮膚が作られないことから、アトピー性皮膚炎や花粉症などのアレルギー疾患の引き金になるともいわれています。食事で効率よく鉄をとり、貧血を予防しましょう。

①鉄を多く含む食品を摂る

食品の例：レバー、牛肉、まぐろ、かつお、あさり、カキ、卵、大豆製品、青菜類、プルーン

②たんぱく質と一緒に摂る（鉄分の吸収率 UP！）

調理例：ほうれん草の卵炒め、プルーンのヨーグルトがけ

③ビタミン C を一緒に摂る（鉄分の吸収率 UP！）

調理例：アサリとキャベツの酒蒸し、青菜のレモン醤油和え

④コーヒーやお茶などを飲み過ぎない

…コーヒーやお茶などに含まれるタンニンは、鉄の吸収を抑えてしまうため（食事中は麦茶や白湯がおススメ、コーヒー類は間食に）

❖貧血を改善するために鉄をしっかり摂ることは大事ですが、最も大事なことは、体に必要な栄養素をバランスよくとることです。5大栄養素をまんべんなくとるために、**主食・主菜・副菜**がそろった食事を**1日2回以上**とるようにしましょう。

～休日緊急診療当番医～ 6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   | 土浦ベリルクリニック | 029-835-3002 | 1日   | 淀縄医院 | 029-822-5615 |
| 8日   | 石井内科クリニック  | 029-841-6125 | 8日   | 神立病院 | 029-831-9711 |
| 15日  | 鈴木クリニック    | 029-841-7711 | 15日  | 野上病院 | 029-822-0145 |
| 22日  | 木戸医院       | 029-841-1753 | 22日  | 野上病院 | 029-822-0145 |
| 29日  | 高野医院       | 029-841-0154 | 29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 | 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～ 6月



◀自宅でできる体操を YouTube で配信中  
■介護長寿課（市民窓口センター）

| 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、30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）  | 3日、10日、17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、30日 / 午後1時  |
| やまゆり館                   | 6日、13日、20日、27日 / 午前10時    |

子育てお悩み相談室

赤ちゃんの指差しについて

赤ちゃんの指差しは成長とともに意味合いが徐々に変化し、大きく**4つの段階**に分けられます。それぞれの指差しがどんな目的を持つのかご紹介していきます。



①「興味の指差し」

子どもが興味をもった物を指差す段階です。

「自発の指差し」とも言われ、11ヶ月頃の赤ちゃんに見られます。伝えたい相手がいるかどうかは関係ありません。図鑑や絵本を赤ちゃんが一人で見ているときに指差しをするのは、この「興味」の指差しです。手差しでも同様です。赤ちゃんが指差す物の名前をその場で伝えてあげると、言葉を覚えるきっかけになります。

②「要求の指差し」

自分の欲しいものを相手に求める「要求」の指差しは、自我が芽生える1歳前後から見られることが多いです。「あ～」など声を出しながら「これが欲しい」「あっちに行きたい」と、物や方向を指差します。言葉をためていく時期でもあるため「〇〇が食べたいんだね」など、簡単な言葉で子どもの気持ちを代弁しながら要求を満たしてあげるとよいでしょう。

③「共感の指差し」

見つけた物を他者と共有しようとする「共感」の指差しは、1歳を過ぎた頃から見られるようになります。「見て！」と言わんばかりに大人の顔を見ることが多く「**叙述の指差し**」とも言われます。この指差しは自分の気持ちを相手に伝えたい気持ちの表れで、コミュニケーションの成長の証でもあります。指を差しているものに「お花きれいだね」など、具体的な名詞に形容詞も添えて言葉で返してあげること、気持ちを言葉で表す方法を学んでいきます。

④「応答の指差し」

相手の質問に答える指差しのことを「**応答**」の指差しといいます。物には名前があることを理解し、言葉への興味が高まってくる1歳半頃から見られ始めます。目や口など体のパーツや絵本のページの中から「〇〇どれ？」などの質問に応じて動物などを指差すもので「**報告**」の指差しともいいます。

以上のような発達段階がありますが、指差しは個人差が大きく、必ずこの順番で見られるとも限りません。興味がある物を見つけた時に大人と顔を見合わせて訴えかけたり、物を持ってきて見せたりとコミュニケーションを取ろうとすることが大切です。

健康増進課 ☎ 029-898-2590

乳幼児健診・教室カレンダー 6月

| 予定                 | 日程                                    | 時間      | 予約 | 場所                     | 問         |
|--------------------|---------------------------------------|---------|----|------------------------|-----------|
| 4カ月児健診（令和7年2・3月生）  | 25日 月                                 | 午前9時15分 | 要  | かすみがうら<br>ウェルネス<br>プラザ | 健康<br>増進課 |
| 2歳児歯科健診（令和5年2・3月生） | 24日 月                                 | 午後1時15分 | 要  |                        |           |
| にこにこ教室（未満児）        | 5日 月、12日 月、26日 月                      | 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）         | 3日 月、9日 月、13日 月、<br>16日 月、17日 月、27日 月 | 午前9時30分 | 要  |                        |           |

子育て相談カレンダー 6月

| 予定           | 日程    | 時間      | 予約 | 場所                 | 問     |
|--------------|-------|---------|----|--------------------|-------|
| 育児相談         | 24日 月 | 午前9時30分 | 要  | かすみがうら<br>ウェルネスプラザ | 健康増進課 |
| 子育てサロン       | 10日 月 | 午後1時30分 | 要  |                    |       |
| マザークラス（母親学級） | 10日 月 | 午前9時30分 | 要  |                    |       |