



～健康づくりコラム～

ダブルブラッシングでむし歯予防を強化！



毎日の歯みがきに「ダブルブラッシング」を取り入れてみませんか？ちょっとした工夫をするだけで、むし歯や歯周病の予防効果を高めることができます。

やり方はとても簡単です。まず、歯みがき粉をつけずにブラッシングし、水でうがいします。きれいになったら、フッ素入り歯磨き粉を使って再度ブラッシングします。ポイントは歯みがき粉をつけてブラッシングしたあとは水でうがいせず、歯みがき粉の泡を軽く吐き出すだけにすることです。そうすることで、歯の表面にフッ素がしっかり残るため、むし歯予防につながります。

成人の方には、フッ素濃度 1450ppm(歯みがき粉のパッケージや成分表示に書いてあります)の歯みがき粉がおススメです。

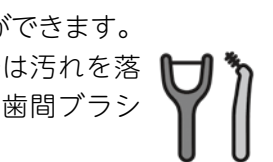
❖フッ素はむし歯予防に効果的です。

【ブラッシングのポイント】

①手鏡で歯ブラシの毛先がきちんと当たっているかを確認しましょう。歯ブラシを小さく動かすと細かいところまで汚れを落とすことができます。

②歯と歯茎の境目をきれいにしましょう。(手鏡で見てみがくのがおススメです)汚れがたまりやすく、みがけていない方が多い場所です。歯茎をマッサージするように歯ブラシを当てると歯と歯茎の境目をきれいにすることができます。

③歯と歯の間は歯ブラシでは汚れを落とすことはできません。歯間ブラシやフロスを使いましょう。



～休日緊急診療当番医～ 11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】		
2日	新治診療所	029-862-4668	2日	神立病院	029-831-9711
3日	宮崎クリニック	029-830-6800	3日	県南病院	029-841-1148
9日	叶多内科医院	029-826-1566	9日	野上病院	029-822-0145
16日	ゆみこ内科クリニック	029-821-1180	16日	伊野整形外科医院	029-821-6028
23日	松本内科医院	029-843-1211	23日	県南病院	029-841-1148
24日	菊地内科医院	029-821-3770	24日	野上病院	029-822-0145
30日	東郷クリニック	029-843-7770	30日	神立病院	029-831-9711

石岡地区 診療時間 午前 9 時～正午

【小児科】		
2日、3日、9日、16日、23日、24日、30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～ 11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)	3 日 ㊤、10 日 ㊤、17 日 ㊤、24 日 ㊤ / 午前 10 時
下大津コミュニティステーション	11 日 ㊤、18 日 ㊤ / 午後 1 時 30 分
千代田コミュニティセンター (旧 志筑小学校)	11 日 ㊤ / 午前 10 時
大塚ふれあいセンター	3 日 ㊤、17 日 ㊤、24 日 ㊤ / 午後 1 時
やまゆり館	7 日 ㊤、14 日 ㊤、21 日 ㊤、28 日 ㊤ / 午前 10 時



🌸 子育てお悩み相談室

形を描く力の発達

子どもの、形を描く力はどのように発達していくのでしょうか？本日は文字学習に繋がるまでの発達段階をご紹介します。

【1歳前後の子ども】

クレヨンなどを持つと、紙に打ち付けて点々を残します。1歳2カ月ぐらになると、往復の線が重なったなぐり書きになっていきます。さらに1歳半頃にはぐるぐると丸い線のなぐり書き(円錯画)が始まります。どちらも何かを描こうとしたのではなく、筆記用具を持って手を動かした軌跡が残ったものです。

【2歳半頃の子ども】

描くのはやはりぐるぐる丸ですが「これ何描いたの？」と尋ねると子どもは「お母さん」などと答えるようになります。子どもは「これを描こう」と思って描いたわけではなく、見立てる力が育ち、後から意味を添えているのです。

【3歳頃の子ども】

ぐるぐる丸ではなく、一重の閉じた丸が描けるようになります。丸を閉じられるくらい手首のコントロール力が育ち、丸を使って色々な表現をするようになります。最初は「お母さん、〇〇先生」などと言いながら、一つ一つの丸に意味を込めて沢山描きます。この時期を過ぎると、大きな丸の中に小さな

丸を描いて顔を描くようになります。そして顔から直接手や足が出た「頭足人」と呼ばれる3歳児の典型的な絵を描きます。またこの時期は横線と縦線を組み合わせた十字が描けるようになります。

【4歳、5歳、6歳頃の子ども】

4歳頃になると横線と縦線を上手に組み合わせて四角を描くことができます。この時期には自由に描く絵にも変化がでできます。「頭足人」ではなく、顔から胴体が出て、胴体から手足が出る絵が描けるようになってきます。また5歳頃には三角形で斜めの線が出てきて、6歳頃には菱形が描けるようになります。

☎ 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

※11月4日 ㊤
予約開始



🌸 ベビーマッサージ (無料)

日時：11月18日 ㊤ 午前 10 時～ 11 時

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)

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、かすみっ湖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 11月

予定	日程	時間	予約	場所	問
4 カ月児健診 (令和 7 年 7 月生)	19 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 6 年 10・11 月生)	18 日 ㊤	午後 1 時 15 分	要		
1 歳 6 カ月児健診 (令和 6 年 4 月生)	20 日 ㊤	午後 1 時 15 分	要		
3 歳児健診 (令和 4 年 7 月生)	21 日 ㊤	午後 1 時 15 分	要		
にこにこ教室 (未満児)	6 日 ㊤、13 日 ㊤、27 日 ㊤	午前 10 時	要		
にこにこ教室 (5・6 歳)	12 日 ㊤	午後 2 時	要		
にこにこ教室 (個別)	10 日 ㊤、11 日 ㊤、14 日 ㊤、 17 日 ㊤、25 日 ㊤、28 日 ㊤	午前 9 時 30 分	要		

🌸 子育て相談カレンダー 11月

予定	日程	時間	予約	場所	問
子育て相談	11 日 ㊤、 25 日 ㊤	①午前 9 時 30 分 ②午後 1 時 30 分	11 月 4 日 ㊤ 午前 9 時 30 分から	やまゆり館	やまゆり館
育児相談	20 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	11 日 ㊤	午前 9 時 30 分	要	ウエルネスプラザ	