

健康づくりナビ

～健康づくりコラム～

あなたは、毎日笑えていますか？

ある調査によると、子どもたちは一日およそ400回笑うのに対して大人はわずか11～15回しか笑わないそうです。

最近「笑うこと」が心身の健康において効果的ということが医学的にも実証されつつあり、病気の予防や治療においても注目を集めています。

笑うことで免疫力アップ↑

免疫機能は年齢とともに低下し、病気の発生率が高くなります。若くて健康な人の身体でも1日3000～5000個のがん細胞が発生していて、このがん細胞や体に入ったウイルスなどと戦っているのが、リンパ球の一種であるNK（ナチュラルキラー）細胞です。NK細胞を活性化させることができ、免疫力機能のカギを握っています。NK細胞を強くするために、楽しく笑うだけではなく次に紹介する三つの方法もおすすめです。

～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】

	【内科】		【外科】	
1日	菊地内科医院	029-821-3770	1日	淀縄医院
2日	石井内科クリニック	029-841-6125	2日	野上病院
3日	烏山診療所	029-843-0331	3日	県南病院
4日	小原内科医院	029-821-1015	4日	野上病院
11日	かすみファミリークリニック	029-828-8093	11日	伊野整形外科医院
12日	あおき内科クリニック	029-825-8181	12日	県南病院
18日	宮崎クリニック	029-830-6800	18日	神立病院
25日	高野医院	029-841-0154	25日	松永医院

石岡地区 診療時間 午前9時～正午

【小児科】

1日、2日、3日、4日、11日、12日、18日、25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
問 介護長寿課（市民窓口センター）


場所	日時
下稻吉コミュニティセンター（旧 働く女性の家）	5日㈪、12日㈪㈬、19日㈪、26日㈪／午前10時
下大津コミュニティステーション	6日㈫、20日㈫、27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）	6日㈫、20日㈫、27日㈫／午前10時
大塚ふれあいセンター	5日㈪、12日㈪㈬、19日㈪、26日㈪／午後1時
やまゆり館	9日㈮、16日㈮、23日㈮／午前10時

かすみつ湖
kasumikko

子育て通信



子育てお悩み相談室

仕上げ歯磨きについてのお悩み

仕上げ磨きに対するお悩みは少なくありません。歯磨きをしないでいると汚れているお口に慣れてしまい、時間が経つほど歯磨きを好きにさせることが困難になります。また、保護者が気づかないうちにむし歯が進行している場合もあります。

◎歯ブラシを見ただけで泣き叫んで逃げてしまう

「歯磨きしつけ絵本」などを使って「歯磨きは手を洗ったりお風呂に入るのと同じこと」とお子さんが気づくまで何度も何度も読んであげましょう。

◎わざと磨かせてくれない

お気に入りの人形やキャラクター・ぬいぐるみを使って歯磨きしている姿を見せる。あるいは兄弟がいる場合はお手本になってもらいましょう。

◎泣いて磨かせてくれない

「あっ猫！」「あっ雨だ！」など、思わず目を奪われるようなことを言うと一瞬泣き止むので、この瞬間にパッと磨いてしまいましょう。

◎口を開けない

お子さんが口を開けるまで待つ。あるいは首やからだをくすぐる。口を開けた瞬間にササッと磨く。

◎暴れて磨かせてくれない

どうしても歯磨きできない場合はガーゼなどで拭き取る。またどうしても歯磨きしなければならない場合は歯ブラシでお子さんの歯肉や粘膜を傷つけて

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力月児健診（令和7年9月生）	14日㈫	午前9時15分	要		
1歳児相談 (令和6年12月・令和7年1月生)	13日㈫	午後1時15分	要		
1歳6力月児健診(令和6年6月生)	15日㈬	午後1時15分	要		
3歳児健診（令和4年9月生）	16日㈭	午後1時15分	要		
にこにこ教室（未満児）	8日㈫、22日㈫、29日㈫	午前10時	要		
にこにこ教室（5・6歳）	7日㈫	午後2時	要		
にこにこ教室（個別）	9日㈮、19日㈯、20日㈰、 26日㈰、27日㈰、30日㈰	午前9時30分	要		

※1月5日㈪
要予約
予約開始



★ベビーマッサージ（無料）

日時：1月21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：石濱 みち子（国際インファンタマッサージ協会 公認インストラクター）

※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、かすみつ湖ホームページをご覧ください。

問 やまゆり館 ☎ 029-832-5601

かすみがうら
ウェルネス
プラザ

健康
増進課

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	13日㈫、 27日㈫	①午前9時30分 ②午後1時30分	1月5日㈪ 午前9時30分から	やまゆり館	やまゆり館
育児相談	15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
ウェルカムベビーラブ	18日㈰	午前9時30分	要		