健康づくりナビ

問 健康増進課
☎ 029-898-2312

～健康づくりコラム～　冬はお口も乾燥注意報！

冬になると、肌の乾燥が気になりますよね。じつは、お口の中も乾燥しやすい季節です。

唾液には、食べ物を飲み込みやすくするだけではなく、口の中を洗い流したり、細菌の増殖を抑えたり、歯を守ったりする大切な働きがあります。唾液が少なくなったり、お口が乾燥すると、むし歯や歯周病、口臭などのトラブルにつながることがあります。

冬は空気が乾燥するうえ、暖房によって室内も乾燥します。また、寒いと水分をとる量も少なくなりがちです。お口の乾燥を防ぐために、こまめな水分補給を心がけましょう。

さらに、よく噛んで食べることも唾液を出すポイントです。食事は一口ごとゆっくり噛むことを意識してみましょう。※最初の一口だけでも、30 回噛んでみましょう。

そして、唾液を出しやすくする方法として「唾液腺マッサージ」もおすすめです。指の腹を使って、痛くない程度の力でやさしくマッサージしてみましょう。

❶耳下腺　❷顎下腺　❸舌下腺



❶上の奥歯あたりに 4 本の指を当てて、後ろから前へ円を描くようにマッサージ
❷親指を顎の骨の内側の柔らかい部分に食い込ませて、耳の下から顎まで順番に真上に押していく
❸両手の親指を揃えて、顎先の骨の内側から舌を押し上げるように真上にぐーっと押す

「こまめな水分補給」「よく噛む」「唾液腺マッサージ」でお口のうるおいを保ち、寒い冬も健康な口で過ごしましょう。

～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】		
6 日	鈴木クリニック	029-841-7711	6 日	神立病院	029-831-9711
13 日	木戸医院	029-841-1753	13 日	野上病院	029-822-0145
20 日	田谷医院	029-823-2636	20 日	県南病院	029-841-1148
27 日	あおき内科クリニック	029-825-8181	27 日	神立病院	029-831-9711
29 日	高野医院	029-841-0154	29 日	淀縄医院	029-822-5615
30 日	叶多内科医院	029-826-1566	30 日	野上病院	029-822-0145
31 日	大石内科クリニック	029-835-0014	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】		
6 日、13 日、20 日、27 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

～シルバーリハビリ体操～　12 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
下稲吉コミュニティセンター（旧 働く女性の家）	7 日月、14 日月、21 日月／午前 10 時
下大津コミュニティステーション	1 日火、8 日火、15 日火、22 日火／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）	1 日火、8 日火、15 日火、22 日火／午前 10 時
大塚ふれあいセンター	7 日月、14 日月、21 日月／午後 1 時
やまゆり館　再開しました！	4 日金、11 日金、18 日金、25 日金／午前 10 時
霞ヶ浦コミュニティセンター（旧あじさい館）	3 日木、10 日木、17 日木、24 日木／午後 1 時 30 分

かすみっ湖 kasumikko 子育て通信



かすみっ湖ホームページ

子育てお悩み相談室

メディアとの付き合い方

年中児や年長児になると、ゲームをやり始めると夢中になってしまうことがあります。もう少し月齢が小さいお子さんでもスマートフォンやテレビを見せてほしくて癇癪を起したり、泣いてせがむこともありますね。保護者の方もつい忙しくて見せっぱなしにしてしまうこともあると思います。本日はメディアとの付き合い方のコツをご紹介します。

◉メディアの見せっぱなしはなぜいけないの？

→ 心身の発達への影響

メディアの視聴時間が長いほど、その後の「言葉の発達の遅れ」や「視線が合いにくい」など、コミュニケーション面や運動面への影響があると考えられています。特に 1 歳 6 か月児時点における意味のある言葉（有意味語）の出現の遅れと関係があること、日常やテレビ視聴時に親子の会話が少ない家庭の長時間視聴児で有意味語が遅れる率が高いことが示されています。一方的な音声・映像刺激では、会話のやりとりを学ぶことができません。

→ 睡眠への影響

寝る前のスマートフォンの光が、脳に日中と勘違いさせる作用があります。寝る前までメディアを見ていると、寝付くのに時間がかかり、睡眠の質が低下します。睡眠時間が不足すると日中の生活に支障が出ます。集中できない、イライラする、落ち着きがない、昼夜逆転などの原因にもなります。

◉メディアを使用するときに気を付けること

・乳幼児（0～4 歳頃）には一人で触らせない。極力見せない。
・端末やゲーム機は親が管理する。
・見せるときは親も一緒に歌ったり、コミュニケーションを取りながら見る。また、一人で遊ぶのではなく、親も一緒に体を使ったゲームを行う。
・見始める前に約束をし、「ブザーが鳴ったら終わり」「時計の長い針が 9 になったらおしまい」などルールを決めることが大切です。

問 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5 日土までに電話予約（先着順）

ベビーマッサージ（無料）

日時：12 月 9 日水 午前 10 時～ 11 時 15 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）
講師：石浜 みち子（国際インファント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、かすみっ湖ホームページをご覧ください。
問 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 8 年 8 月生）	16 日水	午前 9 時 10 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 7 年 5 月生）	16 日水	午後 1 時 15 分	要		
2 歳児歯科健診（令和 6 年 8・9 月生）	15 日火	午後 1 時 15 分	要		
5 歳児健診（令和 3 年 12 月生）	23 日水	午後 1 時	不要		
にこにこ教室（未満児）	3 日木、10 日木	午前 10 時	要		
にこにこ教室（5・6 歳）	2 日水	午後 2 時	要		
にこにこ教室（個別）	2 日水、7 日月、8 日火、9 日水、22 日火	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	5 日土、16 日水	①午前 9 時 30 分 ②午後 1 時 30 分	前日までに電話予約	やまゆり館	やまゆり館
育児相談	15 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	8 日火	午後 1 時 30 分	要		
マザークラス（母親学級）	8 日火	午前 9 時 30 分	要		