



乳幼児の生活リズム 見直しませんか？

乳幼児期の生活習慣は、子どもの一生に影響を与えています。しかし、夜更かしをする子や睡眠時間が少ない子が増えている現状があります。夏休みの今だからこそ、家族で生活習慣の見直しが必要です。



生活リズムの重要性

人の体は、1日の中でリズムをもって生活を成り立たせています。脳の中にリズムを司る中枢があり、体温や血圧の日内変動、ホルモン分泌など様々な生体反応のリズムを調整しています。この部位が発達することで体内リズムができあがっていきます。

体内リズムは、生まれた直後から動き始めます。そのため、母親などの養育者の生活習慣が子どもに影響を与えやすくなります。

また、体内時計の基盤が完成するのは2歳くらいと言われていますので、乳幼児期からの対策が必要です。

さらに、朝が弱い子、夜に強い子など体内時計には遺伝的要因もあると言われていますが、発達においては周囲の環境要因が最も強く影響します。

月年齢	推奨睡眠時間(時間)
0~3か月	14~17
4~11か月	12~15
1~2歳	11~14
3~5歳	10~13

乳幼児期の推奨睡眠時間(昼夜合計)

生活リズムの3本柱

1 睡眠

生活リズムが最も乱れやすいのが睡眠です。育児ストレスの中で「子どもの寝つきが悪い」と訴える方もいますが、体内時計は朝起きて光を浴びることでリセットされます。まず、睡眠リズムを整えるために、朝決まった時間に起こすことが大切であり、夜更かしした場合も、翌朝は予定通りに起こし、その日は早めに寝かしつけることが重要です。

2 食事

食事の中では、特に朝食を摂ることが重要となります。朝、エネルギーを摂ることで体を動かすことができますが、しっかりと朝食を摂っておかないと日中体を使って遊んだりすることができません。そのため、朝食を摂る習慣がない家庭では、パンやおにぎりなど食べやすい物を用意して朝食を摂る習慣をつけることから始めてみてください。

3 運動(遊び)

体を動かすことで疲れて夜ぐっすり眠ることができます。そのためにも、朝食をきちんと摂り、日中体を動かすことが重要です。

健康ガイド

Health guide

詳細は、「桜川市健康カレンダー」をご覧ください。
《問合先》健康推進課
☎ 0296-75-3159 (直通)
☎ 58-5111・75-3111 (代表)

9月分

健康相談

■総合健康相談(要予約)
保健師や看護師、管理栄養士が、個別でご相談に応じます。

※1人30分程度

- 日時①/9月2日(金)、10時~11時30分
- 日時②/9月21日(水)、10時~11時30分

・会場
▽乳幼児相談の方/子育て世代包括支援センター「さくらっこ」(岩瀬庁舎内)
▽乳幼児相談以外の方/健康推進課

■このころの悩みを電話で相談
毎年9月10日~16日は、自

親子の健康づくり

■子育て相談(要予約)
市では、子育てへの不安や悩み、困りごとがある方に、精神保健福祉士による個別相談を実施しています。

どんなことでも一人で悩まず、お気軽にご相談ください。

- 日時/9月8日(木)①10時~11時、②11時~12時

・会場/岩瀬福祉センター



殺予防週間です。ひとりで悩まずに、ご相談ください。また、家族や知人など、周りの方の違和感に気づいた際は声をかけてみてください。相談窓口を紹介することも大切です。

・茨城いのちの電話
☎029-855-1000
(毎日24時間受付)
※毎月29日~月末及び不定期で22時~翌8時まで休止の場合あり

乳幼児健診・育児相談

健診の種類	日程	対象	会場
3歳児健診	9月1日(木)	令和1年6月19日~7月16日生	岩瀬福祉センター
5歳児健康相談	9月6日(火)	平成29年8月1日~9月12日生	岩瀬福祉センター
4~6か月児育児相談	9月7日(水)	令和4年4月~5月生	岩瀬福祉センター
2歳児健康相談	9月8日(木)	令和2年7月8日~8月23日生	岩瀬福祉センター
1歳6か月児健診	9月14日(水)	令和3年1月10日~3月5日生	岩瀬福祉センター
1歳児健診	9月15日(木)	令和3年9月11日~10月26日生	岩瀬福祉センター

※密集を避けるため、受付時間を指定し、個別に通知します。延期や中止となる場合は、対象者の方へお知らせします。

診察日	医療機関名	住所・連絡先
9月4日(日)	田崎内科医院	真壁町田268-6 ☎0296-55-2511
9月11日(日)	阿部田医院	真壁町亀熊123-1 ☎0296-55-0305
9月18日(日)	錦木クリニック	加茂部4-1 ☎0296-76-3131
9月19日(月)	根本医院	真壁町真壁202 ☎0296-55-0027
9月23日(金)	つくし野クリニック	真壁町椎尾2022 ☎0296-20-7755
9月25日(日)	吉原医院	明日香2-31 ☎0296-75-1177

休日応急診療医療機関
診療時間/9時~12時、13時~16時
受付時間/9時~11時30分、13時~15時30分

あなたの力を介護施設で発揮してみませんか？ とてもやりがいのある仕事です！

未経験者も丁寧に教えます。お気軽にお電話ください。

特別養護老人ホーム さつき荘

◆管理栄養士(正職員) ◆生活相談員
◆看護職員(正職員・パート) (正職員)
◆介護職員(正職員・パート)
◆厨房職員(正職員)

桜川市富岡 203-1
☎0296-75-3221

介護老人保健施設 さざんか荘

◆介護職員(正職員・パート)
◆厨房職員(正職員・パート)

桜川市亀岡 992
☎0296-76-2021

こどもサークル

お子様の成長について、親にも相談できる「悩まれていませんか？」
放課後等デイサービス

例えばこんなことが気になったら...

- 発音が不明瞭
- 落ち着きがなく、集中して遊べない
- 動きがぎこちない
- 名前を呼んでも振り向かない
- 細かい作業・全身を動かすことが苦手

見学・体験受付中！お気軽にお問い合わせください！

こどもサークル桜川
桜川市御領1-39
対象児童 小学1年~高校3年生
☎0296-73-6364
【営業時間】9:00~18:00
【営業日】月~土曜、祝日

保護者も参加できるイベントを開催しています！