

Message.. だんだん涼しくなってきましたね。
お知らせ 寒暖差で体調を崩さないように、こまめに休息を取りましょう。

11月の子どもの相談・健診・予防接種・講座						
項目	期日	時間	会場	対象	持ち物など	問
母子健康手帳の交付 (妊婦健康相談)(要予約)	2日 ^月 、9日 ^月 、 16日 ^月 、30日 ^月	9:00～11:00		妊婦	妊娠届出書、マイナンバーが わかる書類、通帳	健
赤ちゃん相談	20日 ^金	9:00～10:30		生後2カ月～7カ月児	母子健康手帳、アンケート、 バスタオル	健
7か月児健康相談	26日 ^木	9:00～9:30		令和8年4月生まれ	母子健康手帳、アンケート、 バスタオル	健
1歳児健康相談	6日 ^金	9:00～9:30		令和7年10月生まれ	母子健康手帳、アンケート、 バスタオル	健
1歳6か月児健診(満年齢)	10日 ^火	12:50～13:30		令和7年4月生まれ	母子健康手帳、アンケート、 バスタオル、フツ素代300円	健
2歳6か月児歯科健診	27日 ^金	12:50～13:30		令和6年3月、4月生まれ	母子健康手帳、アンケート、 バスタオル、フツ素代300円	健
3歳児健診(満年齢)	19日 ^木	12:50～13:30		令和5年10月生まれ	母子健康手帳、アンケート、 バスタオル、フツ素代300円、尿	健
3歳6か月児歯科相談	13日 ^金	8:30～9:30		令和5年4月、5月生まれ	母子健康手帳、アンケート、 バスタオル、フツ素代300円	健
4歳児歯科相談	13日 ^金	8:30～9:30		令和4年10月、11月生まれ	母子健康手帳、アンケート、 バスタオル、フツ素代300円	健
予防接種説明会	5日 ^木	9:30～11:00		令和8年9月生まれ	母子健康手帳、出生時の配布 資料	健
離乳食教室(要予約)	20日 ^金	9:50集合		令和8年6月、7月生まれ	母子健康手帳、アンケート、 バスタオル	健
まぎたまクラブ(要予約)	7日 ^土	9:30～12:00		妊婦(5～8カ月までの安定 期の方)、パートナーや家族	母子健康手帳	健
ブックスタート	27日 ^金	10:15～11:15		令和8年7月生まれ	母子健康手帳、バスタオル、 赤ちゃんが手に持つおもちゃ	子榛

* 1歳6か月健康診査および3歳児健康診査は、対象年齢に達してから受診してください。

会場／さ：健康福祉センターさざんか 相：相良保健センター 子相：子育て支援センター相良「あそぼっと」
問い合わせ／健：健康推進課 ☎㊤0024 子榛：子育て支援センター榛原 ☎㊤0174

志太榛原地域救急医療センター

子どもが急な病気で心配なとき、看護師や小児科医が電話でアドバイスします。

毎日24時間利用いただけます。(年中無休)

▶ #8000……ブッシュ回線の固定電話、携帯電話

▶ ☎054 (201) 9910……ダイヤル回線の固定電話、IP電話

所在地 藤枝市瀬戸新屋362-1 (静岡県藤枝総合庁舎横)
 ▶診療時間 月～金曜日 午後7時30分～午後10時 (年中無休)
 ※土・日曜日は翌日午前7時まで。
 ▶診療科目 [月～金] 内科・小児科
 [土・日] 内科・小児科(8日回、14日回、22日回、28日回の
 午後10時～翌日午前7時まで是小児科のみ)
 ▶持ち物 保険証、各受給者証、服用中の薬 ▶問い合わせ ☎054 (644) 0099

期日	開業医（榛南西部地区）	開業医（榛南東部地区）
1 日 日	えのきだクリニック ☎②3633	千内科クリニック ☎③41001
3 日 水	廣瀬医院 ☎⑤0006	いしだ眼科 ☎③41400
8 日 日	中村医院耳鼻咽喉科歯科 ☎⑤0434	田崎クリニック ☎③8585
15 日 日	石井内科皮膚科医院 ☎②0013	徳山整形外科 ☎③0666
22 日 日	あかほりクリニック ☎⑤5555	はやかわ内科医院 ☎③1266
23 日 水	座光寺医院 ☎③3206	はいばらクリニック ☎②35677
29 日 日	田形内科医院 ☎⑤5320	えんどうこどもクリニック ☎②7373

*都合により、休日当番医が変更となる場合があります。榛原医師会のホームページからも情報の確認ができます。

* 榛原総合病院の救急外来については、直接問い合わせください。 ☎²²1131

「元気にいかをぁ!」

NO. 210

睡眠と子どもの発達
睡眠は脳の発達の源
子どもは「早寝早起き」が大切と言われますが、その理由として、睡眠と脳の発達には大きな関連があります。

睡眠リズムと脳の発達
脳には「脳幹」という生命維持を司る最も重要な部分があり、睡眠リズム・姿勢・運動・呼吸・自律神経系をコントロールしています。この脳幹の成長のために重要なことが、乳幼児期からの早寝早起きであり、睡眠リズムが整うことで、言語や注意力、集中力、社会性などの高度な思考が発達していきます。

睡眠と成長・情緒
睡眠中には、成長や心身の健康に欠かせないホルモンが分泌されるため、適切な睡眠が大切です。成長ホルモンは、眠り始めの深い睡眠時に多く分泌されます。

また、情緒の安定に深く関わるセロトニンは、不規則な生活により分泌が抑制され、攻撃性や衝動性が高

子どもは、年齢により、子どもの適切な睡眠時間（左表）は変化していきます。幼児期は夜9時までは就寝できるように、寝る時間の目標を作りましょう。

0～3カ月	14～17時間
4～11カ月	12～16時間
1～2歳	11～14時間
3～5歳	10～13時間
6～13歳	9～11時間
14～17歳	8～10時間

●朝決まった時間に起こす
前日に寝るのが遅くなっても決まった時間に起こし、その日は早く寝かすようにしましょう。

●昼寝は午後3時まで
夕方まで昼寝をさせてしまうと、夜の寝つきが悪くなりやすいです。

●就寝前にはデジタル機器の使用を控える
デジタル機器の画面から出るブルーライトには覚醒作用があります。

●家族の協力
子どもの睡眠は家族の生活の影響を受けやすいです。子どもの睡眠を確保するために、家族の生活リズムも一緒に見直してみましょう。