

保健師から☺

## 春の体調不良にご注意を！

春になると「やる気がでない」「頭痛がする」「日中眠くなる」など、不調を感じたことがある方も多いと思います。このような症状は、自律神経の乱れによって引き起こされています。そこで今回は、春の不調の原因と体調管理についてお伝えします。

### ◆春の不調の原因

①激しい寒暖差、②めまぐるしい気圧の変化、③日照時間の変化、④生活環境の変化、⑤花粉症などによって、自律神経が乱れることで、不調が起こります。この不調を予防するためには、以下のことに気を付けましょう。

### ◆予防と対策

1. 食事は欠食なく、バランスよく摂りましょう  
食事をとると、消化のために副交感神経が活発に働き、体はリラックスモードになります。欠食すると交感神経が働いたままになり、自律神経のバランスが乱れてしまいます。偏った食事は自律神経のバランスを乱すため、バランスの良い食事が大切です。
2. こまめにからだを動かしましょう  
運動をすると、自律神経のバランスを整えるセロトニンが分泌されます。ウォーキングやサイクリング、水泳などの有酸素運動が効果的です。
3. 入浴はシャワーだけでなく、できるだけ湯船につかりましょう  
副交感神経が働き、自律神経のバランスが整います。38～40℃のお湯に10～20分間入浴すると効果的です。炭酸ガス入りの入浴剤を使用するのもオススメです。
4. 睡眠をしっかりととりましょう  
スムーズで深い眠りを誘うためには副交感神経が働き、心身をリラックスさせることが重要です。就寝前に目元や首元を蒸しタオルやアイマスクなどで温めると、睡眠の質も良くなり効果的です。
5. 衣服で温度調節をしましょう  
朝晩と日中の寒暖差が大きいため、温度変化に体を適応させるために、衣類による温度調節が必要不可欠です。マフラーやカーディガンなどを上手に取り入れましょう。
6. 花粉症対策をしましょう  
外出時には眼鏡やマスク、帽子などを着用して花粉にできるだけ触れないようにしましょう。

### ★困ったときの相談先★

☆妊娠、出産、子育て、発達に関することはもちろん、それ以外の  
ことでも困ったことがあれば何でも！気軽に相談ください☺

玉城町役場 保健福祉課

地域共生室 子育て支援係（玉城町保健福祉会館内）

TEL:0596-58-8000

（8:30～17:15、火・木曜日は 8:30～19:00）



玉城町ホームページはこちら ↑

### ☆休日・夜間応急診療所

診療科目・所在地：■内科・小児科 TEL：0596-25-8795  
伊勢市八日市場町 13-1 福祉健康センター内 1 階  
■歯科 TEL：0596-27-0829  
伊勢市八日市場町 13-1 福祉健康センター別棟 1 階

### ☆子どもの急な病気や事故・薬に関する医療関係者による電話相談

#8000 または TEL：059-232-9955

相談時間：毎日午後7時30分～翌朝8時

玉城町子育て支援たより

R7年 4月号



# ハグクム



### ★今月の内容★

- ① 4月子育て支援カレンダー
- ② 子育て支援事業の紹介： 絵本大好きリレー
- ③ 春の体調不良

### 【ハグクムについて】

子育ては、楽しいことやしんどいことやいろいろなことがありますよね。  
「そんなときはみんなでハグして安心したいね」「地域の人たちやさまざまな人とタッグを組んで、玉城の子どもたちを育てていきたいな」  
そんな思いをこめて名付けました。

4月のカレンダー

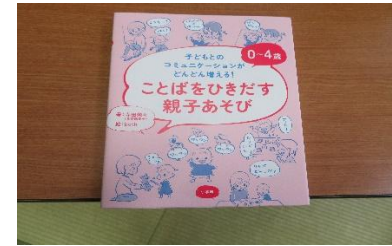
日	曜日	催し物	日	曜日	催し物
1	火		17	木	児童館あそびのひろば 10:30~11:00「こいのぼりをつくろう」さくら児童館
2	水		18	金	親子げんきひろば 10:30~11:30「はじめまして・手作りおもちゃをつくろう」要予約・15組
3	木	言語相談 9:00~12:00 (要予約)	19	土	
4	金	「にこにこ」2歳3歳お誕生会 10:30~11:00	20	日	
5	土		21	月	
6	日		22	火	児童館あそびのひろば 10:30~11:00「こいのぼりをつくろう」梅がおか児童館
7	月	ひよこちゃんくらぶ 10:30~11:30 「子どもの事故予防と病気について教えてもらおう」	23	水	子育て講座 10:30~11:30 「親子でリトミックを楽しもう」
8	火		24	木	
9	水		25	金	乳幼児相談 10:00~14:10 (要予約)
10	木	なんでも相談 13:00~15:00@保健福祉会館	26	土	
11	金	★親子げんきひろば予約開始	27	日	
12	土	☆はな♪はな♪おはなしかい@玉城町図書館 ① 10:30~ ②13:30~ ☆おもちゃ病院@保健福祉会館 10:00~15:00	28	月	
13	日		29	火	昭和の日
14	月	子ども相談 (要予約)	30	水	なんでも相談 13:00~15:00@保健福祉会館
15	火	1か月児相談 (対象者のみ)			
16	水	3歳児健診 (対象児のみ)			

♪ 4月の園庭開放はありません。

3月13日 子育て講座  
「ことばを育む講座」

今月の子育て講座は、言語聴覚士の先生をお迎えして「ことばを育む講座」を開催しました。

ことばは、規則正しい生活、体の発達に沿った十分な運動、情緒の発達の土台が大事。特に3・4歳ぐらいまでにしっかりと体を動かすといいと聞きました。子どもにとって親とつながっていると感じるように、ふれあい遊びもたくさん教えてもらいました。あそびの本も紹介してくれました。



うちの子の大好きな本を紹介しまーす！  
パパやママがリレーしていきます



今回の登場は、さわちゃん・こたろうくん・りいちくんの3兄弟です。それぞれがとてもかわいいお子さんたちで、パパもママも気さくで、ご家庭の雰囲気がお子さんたち

も伝わっているようなご家族です。

【さわちゃん・こたろうくん・りいちくんの好きな絵本を教えてください】

- ※さわちゃん「大ピン千因鑑」作：鈴木のりたけ 小学館
- ※こたろうくん「だるまさんシリーズ」作：かがくいひろし フロンヌ新社
- ※りいちくん「じゃあじゃあびりびり」作：まついのりこ 偕成社

【この絵本が好きな理由は何ですか】

- ※さわちゃん：ポケットから砂がいっぱい出てきたり、日常の中で「あるよね」と言って楽しんでいます。
- ※こたろうくん：だるまさんシリーズのセリフを覚えて、それが楽しそうです。自分で読みたい気持ちもあるようです。
- ※りいちくん：正直まだそんなに楽しむほどではありませんが、ピカピカ光ったり色がきれいだと言います。

【ほかにオススメの絵本があったら教えてください】

「おむつのなか、みせてみせて」しかけ絵本でいろいろな動物のうんちが出てきて楽しい本。「やさいさん」色がきれいでダイナミックなしかけ絵本です。

★3人のお子さんの子育てを頑張っているママ、忙しい中でも子どもたちに手間をかけている様子に感心します。協力していただき、ありがとうございました★