

5月の休日当番医

※当番医が変更になる場合や、当番日に診療していない科もありますので、事前にお問い合わせの上受診してください。

当番日	休日当番医
1日	梁川病院 (総合診療科) 梁川町字東土橋 8 ☎ 577-2155
3日	遠藤内科医院 (内科・消化器内科・心療内科) 桑折町字陣屋 1-6 ☎ 582-6788
4日	大木内科医院 (内科・呼吸器内科・消化器内科ほか) 保原町字元町 4 ☎ 575-3343
5日	大山クリニック (内科・消化器内科) 伊達市北後 13-1 ☎ 583-2136
8日	井上内科クリニック (内科・循環器内科・胃腸内科) 桑折町大字谷地字石塚 15 ☎ 581-2202
15日	おの整形外科クリニック (整形外科・内科・リハビリテーション科ほか) 梁川町字西土橋 120 ☎ 527-1055
22日	小野寺整形外科医院 (整形外科・リハビリテーション科) 保原町上保原字寺前 2-7 ☎ 575-2001
29日	掛田中央内科 (内科・消化器内科・循環器内科ほか) 霊山町掛田字西裏 49-1 ☎ 586-1315
福島県子ども救急電話相談	
夜間の子どもの急な病気・けがの相談に、医師や看護師が応じます。 相談時間：毎日 19 時～翌朝 8 時 ☎ 521-3790 (短縮ダイヤル # 8000)	

新型コロナウイルス感染症の感染が疑われる場合

症状がある場合は登校・出勤を控え、早めに受診してください。かかりつけ医や診療検査医療機関に相談してください。どこに相談したらいいかわからない人は「受診・相談センター」へご連絡ください。

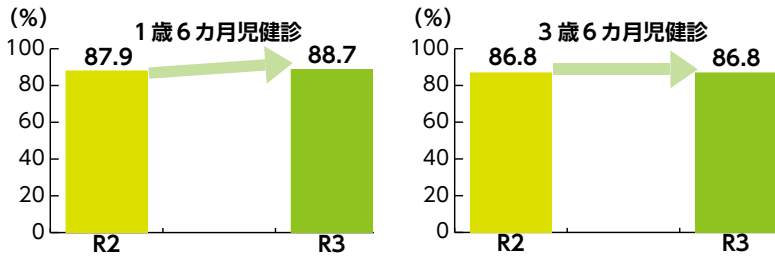
◆受診・相談センター ☎ 0120-567-747

子どもたちの生活リズムの変化

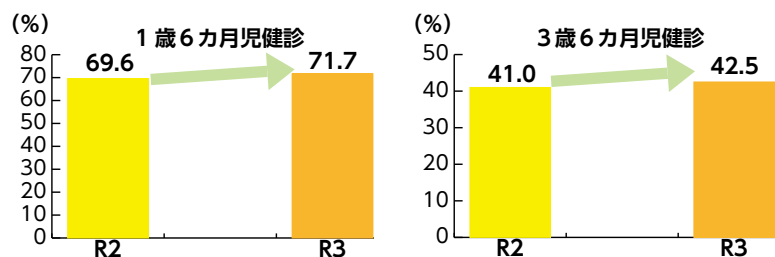
(伊達市 1 歳 6 カ月児健診・3 歳 6 カ月児健診より)



7 時までに起床している子どもの推移



21 時までに就寝している子どもの推移



「睡眠」「食事」「運動（遊び）」といった活動にメリハリが出てくると、「お腹が空いた」という感覚を持ちます。そのためには、十分な運動（遊び）と食事を規則的にとることのできる生活環境が必要です。この時期に、この感覚を繰り返し体験することで生活リズムが作られます。

春は新生活も始まり、生活パターンも変わる時期でもありますが、毎日忙しく子育てをしていると生活リズムを整えることが難しいこともあるでしょう。お子さんへの声かけや時間の工夫など、できることから大丈夫です。

できることから始めましょう

イベント

楽しく歩く！いきいきウォーキング

☎ 健康都市づくり課元気づくり係 ☎ 575-1148

健康ポイント対象事業

身体を動かす機会が減っていませんか？仲間と一緒に風景を楽しみながら、気持ちよく身体を動かしましょう！

対 市内在住者 ¥ 無料 申 不要
持 マスク、タオル、飲み物、雨具（雨天時）

他 天候や花の咲く時期、感染症の状況により、内容を変更、または中止する場合があります。詳しくはホームページでお知らせします。参加前に自宅での検温にご協力ください。



開催日時		集合場所
5 月 10 日	9 時 30 分～10 時 30 分	伊達市ふるさと会館 駐車場
5 月 25 日		霊山中央交流館 駐車場
6 月 4 日		つきだて花工房 つきだて交流館もりもり 駐車場

※開始 10 分前に集合

子どもの成長発達とは生活リズム

早寝・早起きの規則正しい生活リズムは、子どもが健やかに育つための第一歩です。睡眠は「こころ」や「からだ」を発育させるとともに、脳が休むための生理現象で脳の発育にとっても重要です。また、子どものころに身に付いた生活リズムは成長してからも崩れにくく、生涯にわたる生活習慣の基盤となります。

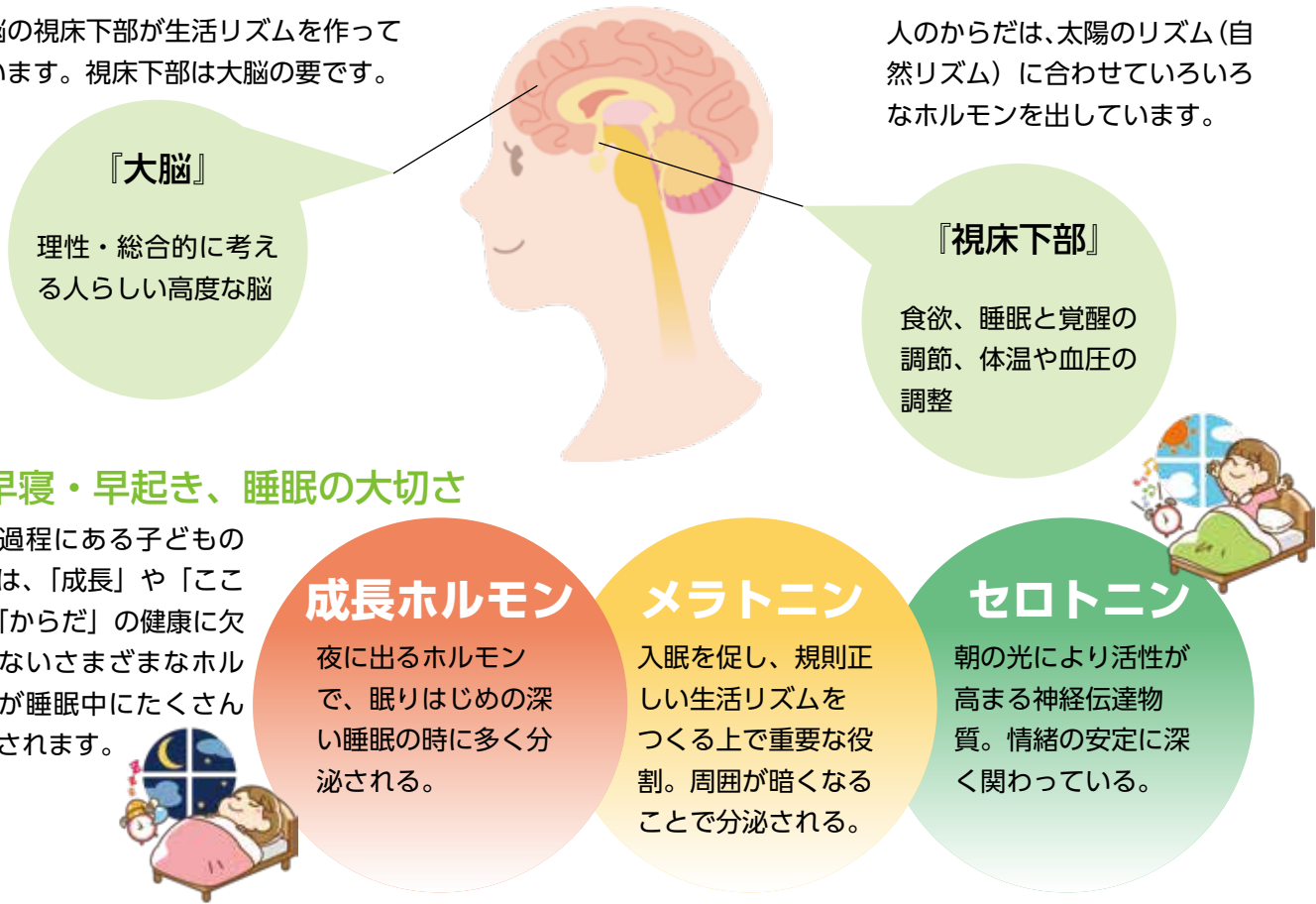
☎ 健康推進課地域母子係 ☎ 576-3510

生活リズムを作っているのは「脳」

脳の視床下部が生活リズムを作っています。視床下部は脳の要です。

太陽リズム

人のからだは、太陽のリズム（自然リズム）に合わせていろいろなホルモンを出しています。



早寝・早起き、睡眠の大切さ

発達過程にある子どもの場合は、「成長」や「こころ」「からだ」の健康に欠かせないさまざまなホルモンが睡眠中にたくさん分泌されます。

生活リズムの3つの大きな柱

- 体を動かして遊ぼう
- 夜は決まった時間に寝よう
- 朝の光をいっぱい浴びよう
- おいしい朝ごはんを食べよう