



健康 いきいき

「うちの子は1日中泣いている」…と思っていまいませんか？
赤ちゃんは泣くのが「仕事」です

理由もなく泣くこと もあります

お腹が空いた、おしっこがしたい、うんちがしたい、眠い、寒い、暑い、さみしいなど、赤ちゃんが泣くのは、さまざまな理由があります。

しかし、理由もなく泣くこともあります。大半の赤ちゃんの「泣き」は生後2か月目にピークをむかえ、次第におさまっていきます。

赤ちゃんが泣くと イライラしてしまう

赤ちゃんに泣かれると、イライラしたり、自分を責めてしまう気持ちになることもあると思います。そのような気持ちになるのは特別なことではありません。

抱っこをしたり、オムツを取

り替えたり、ミルクをあげたりしても赤ちゃんが泣きやまず、イライラして我慢できないと思ったときには、安全な場所に赤ちゃんを寝かせ、まずは自身がりラックスしましょう。

数分して気持ちが落ち着いたら、戻って赤ちゃんの様子を確認しましょう。ずっと泣き続けているようななら、熱があつたり、体調が悪いことも考えられます。心配であれば、医療機関に相談もしくは受診しましょう。

激しい揺さぶりは 絶対にやめましょう

赤ちゃんをなだめようと思つて、あるいはイライラして、思わず激しく揺さぶってしまうことがあるかもしれません。

赤ちゃんは頭が重く、首の筋肉も弱いので、揺さぶられた時に自力で頭を支えることができ

どうして泣きやまないの？



ません。そのため、頭を前後に激しく揺さぶると、頭蓋に何度も脳が打ち付けられて、損傷を受けてしまいます。重度の損傷だと、言語障害や学習障害、歩行困難などの障害が残ったり、最悪の場合、死に至るケースもあります。

特に新生児から生後6か月くらいまでの赤ちゃんの扱いには十分注意し、少なくとも2歳までは、強い衝撃を与えないようにしましょう。

ひとりで悩まないで ください

赤ちゃんが泣くことで、周囲の人に迷惑をかけていないかと心配になるお母さんもいます。お母さんが孤立しないように、家族はもちろん、ご近所など周囲の温かい声かけや、見守りも大切です。

心配ごとなどがありませんでしたら、ひとりで悩まずに相談窓口をご活用ください。

温かい声かけ、見守りを
お願いします。



相談窓口

ちくせい健康ダイヤル24

時間年中無休

0120・08・2941

茨城子ども救急電話相談

月曜～土曜…午後5時～翌朝9時／日曜、祝日、年末年始…午前9時～翌朝9時

#8000

プッシュ回線、携帯電話

03・5367・2367

(すべての電話から)

健康づくり課

平日…午前8時30分～

午後5時15分

22・0506

健康づくり課(本庁2階)

22・0506

◇ 3010運動を実践しよう ◇



3010運動とは、食べ残しを減らすための運動のことで、「宴会などの乾杯後、30分間は席を立たずに料理を楽しみましょう」、「宴会終了前の10分間は自席に戻り、料理を楽しみましょう」と呼びかけを行うものです。

「食品ロス」を減らすために、職場や友人との宴会などで、3010運動を実践していきましょう。

💡 家庭でもロスを減らしましょう 💡

- 無駄な買い物はしない
- 買い物前に冷蔵庫の中身を確認し、「消費期限」の近い食材を優先して使うようにする
- 食材は無駄なく使う
- 食べきれる量の料理を作る

📍 環境課（本庁2階） ☎ 24-2130

○食品ロスの現状○

日本国内では、年間約646万トンの食品ロスが発生していると推計されています。これは世界全体の食品援助量（年間約320万トン）の約2倍に匹敵し、日本人1人あたりお茶碗1杯分の食べ物が毎日捨てられていることとなります。

食に対し「もったいない」という気持ちを持ち、無駄をなくして大切に消費していくことが必要です。

地域医療連携推進事業 市民講演会

平穏死のすすめ

参加費
無料

～おだやかな最期を迎えるためのところがまえ～

日時 **2月2日** 土 午後1時30分～午後3時30分（開場：午後1時）

場所 コミュニティプラザ（スピカビル6階）

定員
200人

申込方法 代表者氏名、電話番号、参加人数を電話で
※定員になり次第締め切らせていただきます



講師：いし とび こう ぞう
石飛 幸三氏（特別養護老人ホーム 芦花ホーム常勤医）

1935年広島県生まれ。61年慶應義塾大学医学部卒業。同大学外科学教室に入局後、ドイツのフェルディナント・ザウアーブルッフ記念病院、東京済生会中央病院で消化器外科医、血管外科医として勤務。癌、脳梗塞と闘ったことで老衰への医療のあり方を考え始め、2005年12月から現職。

📍 地域包括支援センター（本庁2階） ☎ 24-2115