



区内の医療機関一覧



小児科等（医師会加入の墨田区の事業に協力している医療機関及び地方独立行政法人の医療機関を掲載しています）

令和6年8月1日現在

注釈のない医療機関は小児科

※1：小児整形外科、※2：小児耳鼻いんこう科・小児皮膚科、※3：小児外科

名称	所在地	電話番号
医療法人社団真瑛会 かみじょうクリニック	両国2-10-14 両国シティコア1F	03-5625-2666
岡野整形外科(※1)	両国3-20-8	03-3631-1088
医療法人社団 東京ハート会 両国キッズクリニック	緑1-14-4 両国TYビル3F	03-5669-8100
唐澤医院	立川1-12-13	03-3631-2336
松本医院	立川3-16-9	03-3631-4514
ときわ在宅クリニック墨田(在宅訪問診療のみ)	江東橋4-5-10 デュオリスタ錦糸町1F	050-3823-2318
医療法人社団ナイズ キャップスクリニック錦糸町	江東橋4-27-14 錦糸町PARCO7F	03-6659-3866
きらく内科クリニック	亀沢1-8-5 両国HANAWA BLDG. 3F	03-5610-0385
両国医院	亀沢2-11-14 ハーテクトハウス1F	03-3624-3366
石川医院	本所3-20-3	03-3622-6694
医療法人社団真和会 さとう内科クリニック	本所4-13-3 本所シティービル1F	03-5819-6505
医療法人社団一翔会 増田小児科	東駒形1-19-8	03-3622-9641
安達クリニック	吾妻橋1-7-13 タワービューレジデンス吾妻橋1F	03-6456-1225
医療法人社団 清水クリニック	錦糸3-2-1 アルカイースト3F	03-3623-3311
錦糸町こどもクリニック	錦糸3-14-9 ペタロスデキンシ1F	03-3625-7727
嶋津内科クリニック	太平3-1-2 KOWA Vビル2F	03-3626-0777
医療法人社団TH会 大室医院	太平3-2-7	03-3622-0629
医療法人社団中央白報会総合クリニック ドクターランド錦糸町(※2)	太平4-1-2 オリナスモール4F	03-5809-7389
すみだブレインハートクリニック	横川1-1-10 すみだパークプレイスII 1F	050-3146-4276
ほんま内科クリニック	横川3-11-14 マツマルビル2F	03-6284-1953
あづま内科小児科	業平5-11-3 押上スカイビューテラス1F	03-5637-7824
かわごえ小児科クリニック	向島3-33-13 リョービビル601号室	03-5637-8353
医療法人社団尽誠会 三浦内科医院	東向島1-26-10	03-3611-0556
医療法人社団敬枝会 ひきふね内科クリニック	東向島2-39-10 ナンカイパート1 1F A区画	03-3610-1101
医療法人社団清賀会 今里医院	東向島5-10-12	03-3612-1234
高田医院	墨田2-6-17	03-3612-1906
鈴木こどもクリニック	墨田4-45-1	03-3619-4970
医療法人社団 木村医院	墨田5-35-6	03-3618-5501
芳賀クリニック	押上2-12-7 セトル中ノ郷2F	03-3622-9919
押上クリニック	押上3-2-5 2F	03-3619-6396
かわかみ内科外科クリニック(※3)	京島1-22-2	03-6657-0220



救急・医療

名 称	所在地	電話番号
にしじま小児科	京島1-23-16	03-3619-9585
さくらクリニック	京島1-25-4 曳舟ダイヤモンドマンション 1F 105号室B	03-3616-0331
ひきふねこどもクリニック	京島1-39-1 曳舟西ビューハイツ 店舗122	03-3618-1111
ト部医院	文花1-17-16	03-3610-0388
加藤診療所	八広1-39-7	03-3611-0008
医療法人社団三紀会 小田医院	八広4-3-2	03-3618-1864
医療法人社団正和会 平野診療所	八広4-48-5	03-3611-7967
医療法人社団緑翠会 小山医院	立花1-23-5 サンタウン立花116号	03-3610-0580
医療法人社団ソフィア 厚生クリニック	立花5-3-8 1F	03-3611-0028
医療法人社団立圭会 平野医院	立花6-1-14 1F	03-3611-2947

小児科・産科・婦人科のある総合病院

名 称	所在地	電話番号
地方独立行政法人 東京都立病院機構 東京都立墨東病院	江東橋4-23-15	03-3633-6151 予約センター 03-3633-5511
社会福祉法人同愛記念病院財団 同愛記念病院	横網2-1-11	0570-200-678
社会福祉法人賛育会 賛育会病院	太平3-20-2	03-3622-9191

小児科・産科・婦人科

名 称	所在地	電話番号
大倉医院	墨田1-10-4	03-3611-4077

小児科・婦人科

名 称	所在地	電話番号
東向島こどもと女性のクリニック	東向島4-32-9	03-3619-6000

産科・婦人科

名 称	所在地	電話番号
医療法人社団 あいウイメンズクリニック	錦糸1-5-14 サンヨー堂錦糸ビル3F	03-3829-2522
あんずレディースクリニック	吾妻橋2-3-9 ノエルビル2F	03-6456-1682
大岩医院	向島4-22-3	03-3625-5681
医療法人社団蘭永会 錦糸町駅前レディースクリニック	江東橋4-27-14 錦糸町PARCO7F	050-3183-6213
のぞみ女性クリニック	業平1-20-2 Twill Narihira 1F	03-5610-8877
一般社団法人ピュール ピュールレディースクリニック錦糸町院	太平3-4-8 KOIKE Bld. 5F	03-6284-1700
医療法人社団 中林病院	東向島3-29-9	03-3614-4641



救急・医療

名称	所在地	電話番号
真智湖助産院(出張専門)	両国一丁目	080-5014-5691
杉山助産院(両国マタニティハウス)	両国三丁目20番8号	090-9362-6311
さくら助産所(出張専門)		090-6042-5676
助産所 cigogne(スイゴーニュ)	向島三丁目19番5号 第2ビューハイツ303号室	070-1542-5934
助産院 Shinwa	八広二丁目14番9号	070-3339-1103
瀬戸 初音(出張専門)		080-5037-4354
石塚 真姫子	立花一丁目	090-5801-5759
湯浅 佳澄		090-5805-7405

＼ お役立ち豆知識 ／



赤ちゃんとお母さんのための食生活10つのポイント



- 妊娠前から、バランスのよい食事をしっかりととりましょう
- 「主食」を中心に、エネルギーをしっかりと
- 不足しがちなビタミン・ミネラルを「副菜」でたっぷりと
- 「主菜」を組み合わせるとたんぱく質を十分に
- 乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚等でカルシウムを十分に
- 妊娠中の体重増加は、お母さんと赤ちゃんにとって望ましい量に
- 母乳育児も、バランスのよい食生活のなかで
- 無理なくからだを動かしましょう
- たばこやお酒の害から赤ちゃんを守りましょう
- お母さんと赤ちゃんのからだと心のゆとりは、周囲のあたたかいサポートから

大切な栄養素について

葉酸



葉酸は、胎児の神経系器官に関わる障害の発症リスクを低減するために重要な栄養素とされています。妊娠を計画している女性及び妊婦さんは、1日400μgの葉酸を摂取するのが望ましいです。

ブロッコリーや枝豆、納豆、いちご等に多く含まれています。



鉄分



20代での鉄分摂取の推奨量は6.0mgですが、妊娠初期では+2.5mg、中・後期では+8.5mgの摂取が推奨されています。鉄分は、胎児に酸素や栄養を届けるための大切な栄養素です。

レバーや赤身魚に多く含まれます。ビタミンCと一緒にとると吸収力アップ。



カルシウム



赤ちゃんの骨や歯をつくる重要な栄養素です。妊娠期や授乳期に関わらず若いうちからしっかり摂取することで、将来の骨粗しょう症予防にもなります。

牛乳等の乳製品、いわし等の小魚に多く含まれます。



離乳食のすすめ方

お子さんの成長には個人差があるので、食べさせなきゃ!と焦らなくても大丈夫。
赤ちゃんのペースで進めていきましょう。

離乳食はいつからはじめる?

生後5~6か月になった頃で、以下の様子が見られたら
はじめてみましょう。

- ☐ 首がすわっている
- ☐ 寝返りができる
- ☐ 5秒以上座れる
- ☐ スプーン等を口に入れても舌で押し出すことが
少なくなる
- ☐ 食べ物に興味を示す

赤ちゃんの様子をよく観察して、食べたがっているサイン
があったらはじめどきですよ。

気をつけること!

✖ はちみつ

乳児ボツリヌス症予防のため、満1歳
までは使わないようにしましょう。

✖ 牛乳

牛乳を飲むのは1歳を過ぎてからにしましょう。た
だし、7~8か月ごろから、離乳食づくりの材料として
使えます。

✖ 卵

卵白は卵黄よりもアレルギーを起こしやすいので、最
初は固ゆでの卵黄から始め、少しずつ量を増やし、全
卵に進めましょう。

離乳食の開始から完了までのすすめ方の目安

下記に示す事項は、あくまでも目安であり、こどもの食欲や
成長・発達状況に応じて調整します。

離乳の開始		離乳の完了		
	離乳初期 生後5～6か月頃	離乳中期 生後7～8か月頃	離乳後期 生後9～11か月頃	離乳完了期 生後12～18か月頃
食事のポイント	食べ物に興味を示したらはじめましょう。 ・1日1回1さじずつから ・授乳はほしがるだけあげる ・食べ物を飲み込むこと、舌触りや味に慣れることが大切	舌ざわりや味、香りを感じて、食べる楽しさを育みましょう。 ・1日2回へ ・授乳は離乳食を食べてから ・母乳は好きなだけ。 ミルクは1日3回程度	手づかみ食べをはじめましょう。触感を通じて自ら食べる意欲を育みます。 ・1日3回へ ・食欲があれば量を増やす ・授乳は離乳食を食べてから ・母乳は好きなだけ。ミルクは1日2回程度	自分でスプーン等を使って食べられるようになってきます。 ・1日3回+1～2回の捕食 ・母乳、ミルクは状況に応じて ※離乳の完了は授乳していない状態を意味するものではありません。
調理形態	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきで噛める固さ
1回あたりの目安量	つぶしがゆから始める すりつぶした野菜等も試してみる 慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚・固ゆでた卵黄等を試してみる	穀類(g) 全がゆ50～80 野菜・果物(g) 20～30 魚または肉(g) 10～15 または豆腐(g) 30～40 または卵(個) 卵黄1～全卵1/3 または乳製品(g) 50～70	穀類(g) 全がゆ90～軟飯80 野菜・果物(g) 30～40 魚または肉(g) 15 または豆腐(g) 45 または卵(個) 全卵1/2 または乳製品(g) 80	穀類(g) 軟飯90～ご飯80 野菜・果物(g) 40～50 魚または肉(g) 15～20 または豆腐(g) 50～55 または卵(個) 全卵1/2～2/3 または乳製品(g) 100
歯の萌出の目安		乳歯が生え始める	1歳前後で前歯が8本生えそろふ 離乳完了期の後半頃に奥歯(第一乳臼歯)が生え始める	
摂食機能の目安	口を閉じて取り込みや飲み込みができるようになる	舌と上あごで潰していくことができるようになる	歯ぐきで潰すことができるようになる	歯を使うようになる

【出典元】こども家庭庁「授乳・離乳の支援ガイド」(<https://www.cfa.go.jp/policies/boshihoken/junyuu>)を加工して作成

〈 告 告 〉

ベビーフードをじょうずに活用して

調理する時間がないときや、味つけ・固さに不
安があるときはベビーフードが便利です。使って
いる食材や味付け等の参考にもなりますよ。

チェックポイント

- ☐ 月齢や離乳食の進み具合に合わせて選ぶ
- ☐ 保護者が味見をしつつ、熱さや固さを確認
- ☐ なるべく食べきって保存に注意

キュウジ歯科



キュウジ歯科 03-6657-5674
口腔外科 <https://kyuji.dental/>

診療日時	月	火	水	木	金	土	日
09:30~13:00	●	●	休	●	●	●	●
15:00~19:00	●	●	休	休	●	●	休

※休診日：水・祝・振替休日
※臨時休診日あり ※予約優先制
※歯列矯正の無料相談は完全予約制です
歯科・歯科口腔外科・小児歯科・矯正歯科
〒131-0041 東京都墨田区八広5-9-7



救急・医療



令和7年1月1日現在

医療機関名	所在地	電話
岡田歯科医院	両国2-10-5 東織ビル 2 F	03-3632-0118
北川歯科医院	両国2-17-3 両国高橋ビル 1 F	03-5624-0611
蛭間歯科クリニック	両国2-20-12-A	03-3634-6480
山田歯科医院	両国3-16-3-101	03-3633-0410
両国Ai歯科クリニック	両国4-6-3 MDCビル 1 F	03-6666-9945
浅野歯科医院	両国4-31-14 アジアビル 1 F	03-3631-8148
I's歯科・矯正歯科 両国	緑1-16-4 パークアクシス両国スクエア 1 F	03-6666-9591
浜本歯科医院	緑2-15-17	03-3631-1775
うが歯科医院	緑2-19-3 T&Kビル 1 F	03-5600-3654
くにまつ歯科医院	緑4-8-9	03-3631-0939
森下駅前歯科クリニック	立川1-1-1 アイヒルズ森下201	03-3633-4618
島村歯科医院	立川1-14-3	03-3633-1735
医療法人社団緑豊会 菊川おおにし歯科・矯正歯科	立川3-6-12 ルーチェヴィラ菊川 1 F・2 F	03-3635-2545
荻谷歯科医院	菊川2-10-11	03-3632-1108
かほる歯科クリニック	菊川3-14-8 アトゥール・ケイ 1 F	03-3635-5520
医療法人社団丸山会 丸山歯科医院	菊川3-16-13	03-3631-5391
医療法人社団スマイルブルー 錦糸町スマイル歯科クリニック	江東橋1-11-7 ホテイビル 1 F	03-5600-4182
医療法人社団憲風会 プロ矯正歯科	江東橋2-11-5 河口ビル 2 F	03-3632-6777
小笠原歯科医院	江東橋2-15-6 ファーストビル 2 F	03-3635-1929
医療法人社団Smiles 錦糸町駅ビル歯科クリニック	江東橋3-14-5 テルミナ 6 F	03-3634-4184
武井歯科医院	江東橋4-9-4	03-3631-8297
小倉歯科	江東橋4-16-5	03-3631-0944
松田歯科医院	亀沢1-12-9	03-3622-8848
ひまわり歯科	亀沢1-24-3 岡本ビル 1 F	03-5819-1610
おかやす歯科医院	亀沢3-4-10 墨東マンション102	03-5619-6480
しもとり歯科医院	亀沢3-20-13 グランドメゾン両国	03-3626-9506
斉藤歯科医院	石原1-22-3 サンハイツ両国 1 F	03-3622-2502
石井歯科医院	石原2-2-8	03-3622-1411
大島歯科医院	石原2-13-1 田中ビル 1 F	03-3622-3580
なかの歯科医院	石原2-15-9 交楽堂ビル 2 F	03-3829-0008
とがわ歯科医院	本所4-1-3 宮地ハイツ 2 F	03-5608-4658
篠塚歯科医院	東駒形1-19-7	03-3622-2619
小西歯科クリニック	東駒形3-1-2 本田ビル 1 F	03-3829-1180
しのぎ歯科医院	東駒形3-5-14	03-3829-6480
医療法人社団長岡会 長岡歯科医院	東駒形3-18-8	03-5610-4450
鈴木歯科クリニック	吾妻橋1-19-8-103	03-3622-8241
草柳歯科医院	吾妻橋2-1-1 ビラ畑野 1 F	03-3621-8008
あづま橋歯科クリニック	吾妻橋2-3-12	03-5608-0648
医療法人社団広生会 安田歯科医院	吾妻橋3-3-5	03-3622-5356
湯沢歯科クリニック	吾妻橋3-7-5湯沢クリニックビル 1 F	03-3829-1716
医療法人社団錦歯会 あらかわ矯正歯科	錦糸1-4-13 金友堂ビル 6 F	03-3624-7455
医療法人社団新生会 錦糸町市川歯科・矯正歯科	錦糸1-4-14 長嶋ビル 3 F	03-5611-2177
医療法人社団桜栄会 ライフ錦糸町歯科クリニック	錦糸1-5-14 サンヨー堂錦糸ビル 1 F	03-6658-8814



医療機関名	所在地	電話
伊東歯科医院	錦糸2-5-2 青木アコビル 2 F	03-3626-1333
医療法人社団保存会 アルカースト歯科クリニック	錦糸3-2-1 アルカースト 3 F	03-5611-2891
岩崎歯科医院	錦糸3-5-1 錦糸町北口ビル 2 F	03-3626-7200
医療法人社団TEIS 中沢歯科医院	錦糸3-5-8 ソアビル 5 F	03-3624-7001
戸嶋歯科医院	錦糸3-11-1	03-3625-0031
正慶歯科医院	太平1-5-1	03-3622-6826
錦糸町マルエツMini デンタルクリニック	太平1-14-1 マルエツ錦糸町店 2 F	03-6284-1333
はたやま歯科医院	太平1-16-7 馬場ビル 1 F	03-3829-3918
たかはら歯科医院	太平1-19-8 中澤ビル 1 F	03-5637-9851
あべ歯科医院	太平1-22-2	03-3624-3805
原歯科医院	太平2-15-1	03-3622-8868
医療法人社団スマイルプラス 宇田川歯科医院	太平3-4-8 グレイスMM 2 F	03-3625-8241
医療法人社団有隣会 榎原歯科 オリナス錦糸町	太平4-1-5 オリナス錦糸町コア B1 F	03-3626-8108
ほり川デンタルクリニック	太平4-6-17 シェグランほり川104	03-3623-6483
オハナ歯科クリニック錦糸町	横川1-1-10 すみだパークプレイスII 2 F	03-6381-3315
押上・錦糸町 みきこ歯科・矯正歯科	横川3-11-11-2F	03-6284-1305
間宮歯科医院	横川4-1-8	03-3622-9251
北村歯科医院	横川4-11-11	03-5610-2128
なかや歯科クリニック	横川4-12-2 ジュウエル錦糸町101	03-3621-0648
なりひら歯科医院	業平3-6-6 中西ビル 1 F・2 F	03-3829-1048
岡本歯科医院	業平4-4-8	03-3622-0538
イズミ歯科	業平4-10-6-2F	03-3624-8148
斉藤歯科医院	業平5-7-6	03-3622-8266
上竹歯科医院	向島1-5-7	03-3626-4618
吉江歯科医院	向島1-11-10	03-3829-4182
荒木歯科医院	向島1-14-3	03-3622-0318
寺岡歯科医院	向島2-10-5 MSJ2000 1 F	03-3624-4108
岩竹医院 歯科	向島5-43-12	03-3623-6480
仲井歯科医院	東向島1-32-7	03-3611-1898
今津歯科医院	東向島1-35-10 コスモ東向島101	03-3610-2785
てらだ歯科クリニック	東向島2-8-17	03-5631-5015
曳舟デンタルクリニック	東向島2-16-14 ナンカイII 201	03-6657-3221
今井歯科医院	東向島2-32-23	03-3610-1971
医療法人社団清松会 のかりや歯科	東向島2-47-13 第8安井ビル 2 F	03-3610-6374
アキヨシ歯科医院	東向島2-49-13	03-3619-8148
紀デンタルクリニック	東向島3-2-13 イナバビル 1 F	03-5655-5655
タカダ歯科医院	東向島3-10-9	03-3619-4070
みよし歯科クリニック	東向島3-30-7	03-6657-2981
田口歯科医院	東向島4-31-2	03-3610-1245
酒井歯科医院	東向島5-3-10	03-3611-5967
オーラルヘルスサポート歯科すみだ	東向島5-10-17 東向島駅前ビル 2 F・5 F	03-6657-0972
坂田歯科医院	東向島5-11-2	03-3619-0705
ヒロデンタルクリニック	東向島5-28-2	03-3611-0093
青沼歯科	東向島5-41-5	03-3616-0222
いまい歯科	東向島6-9-10 内海ビル 2 F	03-3610-5668
たましげ歯科	堤通1-11-15 アーバンヒル101	03-3618-8541



救急・医療

医療機関名	所在地	電話
医療法人社団東京弘生会 トータス歯科クリニック	堤通1-19-11 リバーサイド隅田 東棟ガーデンプラザ 2F	03-6657-1830
きたむら歯科クリニック	堤通2-7-10-103	03-3616-3260
たむら歯科	墨田1-15-15 ライオンズプラザ東向島101	03-6657-1889
にしざわ歯科医院	墨田2-8-12	03-3611-0534
重井歯科医院	墨田2-10-20 リアライズ鐘ヶ淵 105	03-3616-6480
松澤歯科医院	墨田2-33-1	03-3612-6460
はたなか歯科クリニック 鐘ヶ淵	墨田4-1-2	03-3610-8241
医療法人社団修和会 鐘ヶ淵歯科	墨田4-9-1 修和ビル 3F	03-3619-3333
医療法人社団同志会 原歯科医院	墨田4-14-13 M・Iビル 2F	03-3612-6484
桜ばし歯科	押上1-15-7 ツリーフロントビル 2F	03-6796-5550
シマダ歯科クリニック	押上1-24-1 第8北澤ビル 1F	03-5608-4370
難波歯科医院	押上3-21-4	03-3612-4812
大川歯科医院	押上3-25-16 大川マンション 1F	03-3614-8241
亀谷歯科医院	押上3-42-6	03-3613-4834
山本歯科	押上3-42-9	03-3612-7676
田中歯科医院	押上3-49-7	03-3616-0648
上野歯科医院	京島1-18-6	03-3611-2601
医療法人社団E.Y.Dent すが歯科クリニック 曳舟	京島1-20-7小野内ビル 1F	03-6657-5333
医療法人社団石門会 石渡歯科クリニック	京島1-35-9 マークゼロワン曳舟 1F	03-3614-1182
京成曳舟はやし歯科	京島1-37-11 2F	03-6657-1680
中西歯科	京島1-39-1-115	03-3610-3666
おそざわ歯科	京島2-17-12	03-3611-4184
おおくぼ歯科医院	京島3-10-10 2F	03-3618-6480
三好歯科医院	京島3-20-8	03-3611-3096
黒田歯科医院	京島3-20-14 長嶋ビル 2F	03-3616-4181
小林歯科医院	京島3-62-2	03-3617-3834
花空木デンタルケアオフィス	文花1-24-2 ムサシビル401	03-3618-0418
文花歯科	文花3-24-17 小国ビル 1F	03-3616-0807
医療法人社団桜ゆう会 おおさわ歯科クリニック	八広1-22-6 アルシオンK 1F	03-6657-2512
関谷歯科医院	八広1-42-6	03-3611-4671
おおひら歯科医院	八広2-5-3	03-3614-4618
医療法人社団興譲会 タロー歯科	八広2-49-1	03-3619-7196
根本歯科医院	八広2-54-18	03-3611-3452
熊谷歯科医院	八広3-39-5-102 ライオンズマンション 1F	03-3616-6488
はらい川歯科医院	八広4-30-5	03-3611-4364
平野歯科	八広4-48-5	03-3619-0108
きたふさ歯科医院	八広6-8-2 リエス八広 2F	03-3617-6655
難波歯科医院	八広6-36-1	03-3611-7493
八広歯科クリニック	八広6-58-9	03-3619-7547
医療法人社団福江会 東あずま歯科	立花1-23-5-101 サンタウン立花	03-3619-5665
香川歯科医院	立花2-5-7	03-3612-3645
鴨川歯科クリニック	立花2-25-10-A101	03-5631-9032
大越歯科クリニック	立花3-1-2 ルミエール立花 1F	03-3618-4181
医療法人社団芳英会 野口歯科クリニック	立花5-24-11 柳ビル 2F	03-3614-0418
遠藤歯科医院	立花5-26-10	03-3618-3836



早起き・早寝を習慣にしよう

規則正しく早寝早起きの習慣が身についていると、健康的な体づくりにつながり、園や学校の生活にも円滑に対応できます。

特に小学校に入学する前のお子さんは、入学準備のひとつとして生活リズムを整えていきましょう。

早起きするには

朝の光を浴びましょう

カーテンを開けて朝の光を浴びましょう。光を感じることで体がリセットします。光が入りにくい部屋は電気をつける方法でもOKです。



顔を洗いましょう

起きたときに顔を洗うと、体を活発化させる交感神経にスイッチが切り替わり、活動しやすくなります。

朝ごはんを食べましょう

脳と体にエネルギーを行き渡らせるために重要な役割があります。家族で食べればコミュニケーションの場にもなりますね。



朝ウンチの習慣をつけましょう

朝はウンチがしやすい状態になっています。便秘を防ぐためにも朝にウンチをする習慣があると、元気な体づくりに有効です。

「おはよう」と元気よくあいさつしましょう

あいさつは大きな声で元気よく。家族同士で意識し合い、朝の一步を気持ちよくはじめてみましょう。

早寝をするには

昼間にたくさん体を動かしましょう

昼間にたくさん遊んでよく運動すると、夜に早く眠れます。また体を動かすことで、心を穏やかに保つ神経伝達物質セロトニンの働きも高めます。



夕飯の時間を早くしましょう

忙しい日々の中では難しいときもありますが、夕飯の時間はできるだけ早めに。寝かせる時間の2時間前には夕食をはじめられるといいですね。

お風呂を夕食の前にしてみましょう

夜に体温が少しずつ下がってくると眠くなります。寝つきが悪い場合は、夕食前にお風呂に入りましょう。寝る前になるなら、ぬる湯で温まるのがおすすめです。



寝る時刻にはテレビや動画を消しましょう

こどもが寝る時間になったら、テレビやタブレットは消しましょう。「こどもだけ」だと習慣化しにくいです。大人もスマホを見るのは避けましょう。



入眠儀式を見つけましょう

体をトントンしたり絵本を読み聞かせたり、寝る前にやることを習慣化すると、すんなり眠りにつくきっかけになります。その子に合ったやり方を見つけていきましょう。

寝るときは電気を消しましょう

暗くなると、睡眠のリズムを調節するホルモン「メラトニン」が作用し、自然な眠りを誘います。暗い所が苦手な場合は、間接照明や豆電球を活用してみましょう。



【出典元】社団法人 東京都医師会「そうだ、やっぱり早起き・早寝!」(https://www.tokyo.med.or.jp/old_inf/hayaoki.pdf)を加工して作成



救急・医療