

# 保健だより

4月は、入園式・入学式や新学期のシーズン、新しい生活のスタートです。

新たな生活は、お子さんにとって期待と不安が入り混じった気持ちでしょうか？お父さんお母さんにとっても、お子さんが新たな生活にちゃんと馴染めるだろうか？となんとなく心配な気持ちで過ごされている方も多いと思います。

そんな時、ちよつとお子さんの生活リズムを振り返ってみて下さい。しっかりと寝て、三度の食事はきちんと食べられているでしょうか？お子さんが体をいっぱい使って遊んだり、一生懸命勉強に取り組もうとする時、実は、このところが非常に重要になってきます。

**寝る子は育つ？**

これは本当です。寝ている間に成長ホルモンが分泌されるからです。

このホルモンは午後10時から午前2時頃にかけて活発に分泌されるといわれています。夜、床についてから2時間後に分泌が始まるようです。

このため、お子さんの場合は、午後8時頃に寝ると、成長ホルモンがたっぷり分泌されて良いとされています。

このホルモンは昼寝をしても分泌され、疲れもとれます。



**子どもにとっての睡眠とは？**

大人にとっての睡眠は、脳を休めたり、体を休めるという役割が大きいですが、子どもにとってはそれだけではなさそうです。

**脳が発達する……記憶の整理、成長ホルモンの分泌**

体がつくられる……筋肉や骨

**ストレスに耐えるホルモンの分泌……コルチゾール**

寝るのが遅いと成長に必要な物質の分泌が悪くなります。

低体温症、疲れやすい、下痢、発熱、アレルギー、日中に覇気がない、落ち着きがないなどの症状が出る可能性があります。



また、朝の目覚めも大事で自然に目覚めると、コルチゾールという脳の働きを整えるホルモンが活発に分泌されます。

朝6時30分頃に、自然に目が覚めるように生活リズムを整えることが理想的です。

**「朝食」も重要な力**

また、「朝食」を摂ることは非常に大切です。

朝食を摂らない理由に、食べている途中でおなか痛くなる、時間が経たない、親が忙しい、などとさまざまなものがありますが、朝食抜きは、睡眠にもっとも悪い影響をもたらすことをご存知でしょうか？人は体内に25時間で一回りする生活のリズムを持っています。

外の光や音を遮断した部屋で生活すると、睡眠と覚醒のリズムを25時間の周期で繰り返すそうです。

ところが地球の自転は24時間です。私たちは、実は毎日1時間ずつ早起きして、地球時間に



夜、自然に眠くなるためには、朝十分な光を浴び、しっかりと食事を摂ることが必要です。

脳が目覚まし時計は「屋外の明るい光を感知すること」で、肝臓の時計は「朝食をとること」で、それぞれスイッチが入って始動します。ところが、この目覚ましのスイッチを入れる作業を怠ると、生活のリズムが崩れ、やがて昼夜逆転の生活になってしまいます。

合わせ生活していることになりません。

この時差を修正するために、私たちは体の中に2つの「目覚まし時計」を持っています。1つが「脳」、もう1つは「肝臓」です。

せひ子どもには朝食を食べさせてから幼児センターや小・中学校に送り出してください。もちろん大人も同じです。

また、「朝食」を摂ることは非常に大切です。

朝食を摂らない理由に、食べている途中でおなか痛くなる、時間が経たない、親が忙しい、などとさまざまなものがありますが、朝食抜きは、睡眠にもっとも悪い影響をもたらすことをご存知でしょうか？人は体内に25時間で一回りする生活のリズムを持っています。

外の光や音を遮断した部屋で生活すると、睡眠と覚醒のリズムを25時間の周期で繰り返すそうです。

ところが地球の自転は24時間です。私たちは、実は毎日1時間ずつ早起きして、地球時間に

## 子どもの定期予防接種が変わります

平成19年4月より子どもの定期予防接種（三種混合、BCG、麻しん・風しん混合、ポリオ）は町立診療所での個別接種になります。

受付時間 13:00～17:00  
会場 町立診療所

日 程	三種混合	………	毎週 火曜日
	B C G	………	毎週 木曜日
	麻しん・風しん混合	………	毎週 金曜日
	ポリオ	………	5月15日～18日 12月11日～14日

○お子さんの体調が良好な時に随時、予防接種を受けてください。

何の予防接種をどの間隔で受けるか、医師や看護師に十分確認してから予防接種を受けてください。

母子手帳と住所の確認できるもの（健康保険証・乳幼児医療受給者証など）をお持ちください。

○土曜、日曜、祝日および年末年始の閉所期間は予防接種も休診になります。

予診票は町立診療所にあります。

お問い合わせ 保健福祉課保健指導係 ☎82-2111 (内線504・505)

## 平成19年度高齢者学級受講生を募集します

町では、ふれあいを深め健康で活力ある豊かな生活を目指して「高齢者学級」を開校いたします。学級では、生きがいづくりと健康づくりのために、いろいろな分野の講演会、陶芸・写真などの実習、体力づくり運動、見学旅行などの体験学習をとおして、認知症・寝たきり・閉じこもりなどの介護予防について楽しく学びます。

町内にお住まいの60歳以上の方ならどなたでも「高齢者学級」に加入できます。

平成19年度の募集は4月上旬におこないますので、多くの皆さんの参加をお待ちしています。

あなたも一緒に楽しく学びませんか!!

お問い合わせ 保健福祉課 ☎82-2111

## 「栄養教室」のお知らせ

食事の不適切な摂取、運動不足等によりおこる生活習慣病は年々増加が見られます。

この教室では「自分の健康は自分で守る」を柱に健康について学習していき、身近な材料を使って調理実習を行い、バランス・味付け等を確認しながら食生活の見直しと健康を考える機会です。

(栄養教室は、希望する方のみ食生活改善推進員となる単位を取ることができます。)

対象 町民の方ならどなたでも  
日時 4月19日(木)午前10時～午後0時30分頃まで  
場所 保健福祉センター  
内容 「食生活チェック」～自分の体と食事を考えよう  
講話・調理実習・試食、希望者には体脂肪測定  
持ち物 筆記道具・エプロン・三角巾  
参加費 食材料の一部として100円を負担  
申込み・お問い合わせ 保健福祉課栄養士 ☎82-2111 (内線505)

# 4月 April

## 保健カレンダー

お問い合わせ●保健福祉課保健指導係 ☎82-2111

【4月分】

6日(金)	もぐもぐ教室	予約制	13:00～14:00
	乳幼児健診		13:30～
			(通知者以外は14:30～)
19日(水)	栄養教室		10:00～12:30
23日(日)	子育て相談	予約制	

※会場は保健福祉センターです！

<地域子育て支援センター> ☎82-5100

<親子遊びの体験教室> 予約制

13日(金)	テーマ「新聞あそび」	10:00～11:30
20日(金)	テーマ「1、2歳児さんこいのぼり作り」	10:00～11:30
27日(金)	テーマ「3、4歳児さんこいのぼり作り」	10:00～11:30

<遊びの広場>(毎週月・火・水曜日プレイルーム開放) … 9:00～12:00

9日・10日・11日・16日・17日・18日・23日・24日・25日

申込み・お問い合わせ 東川町地域子育て支援センター

【5月分】

11日(金)	ごっこ教室	23日(水)	1歳6ヵ月児健診
	乳幼児健診	25日(金)	栄養教室
17日(水)	元気っ子クッキング	28日(日)	子育て相談

## 保健相談室・電話相談を毎日開設しています!!

保健師や栄養士が健康相談・電話相談をお受けします。お気軽にご来室・お電話ください。

開設日 月曜日～金曜日(祝日、年末年始閉庁を除く。)

時間 午前8時30分～午後5時30分

担当 保健師・栄養士

内容 健康相談(健康づくり・疾病予防・服薬や病気療養等について)、血圧測定、体脂肪測定、食生活相談、食事療法、母子健康手帳の発行、妊婦受診券(前期・後期・超音波)の交付、子育てに関する相談(離乳食・子供の発達・病気) 介護に関する相談

電話 82-2111 (内線503・504・505)