

けんこうガイド

子どもの健康と成長

子どもの健康と成長の要は、毎日の規則正しい生活習慣です。しかし、最近では生活習慣の乱れた子どもたちが増えているのが現実です。生活習慣は「食事・遊び・清潔・睡眠」の4つの柱の、質とリズムが大切といわれています。

「生活習慣の4つの柱」

①**食事**：特に注意したいのが朝の欠食です。血糖値が上がらずイライラしたり、意欲・集中力が低下します。エネルギーを溜め込みやすく肥満を招きやすい体質になるとも言われています。

また、お菓子やジュースは3食の食分量が減り、成長に必要な栄養が不足するだけでなく、味覚や歯などへの影響もあるので時間・量・種類に注意しましょう。

②**遊び・活動**：子どもの成長発達に遊びは欠かせません。遊びの中でからだをつくり、気持ちをコントロールする方法、人とのやりとりやルールなどの社会性も学んでいきます。

たくさん活動しておなかを空かせ眠たくなることで、食事・睡眠との良いバランスも取れていきます。

③**清潔**：手洗いや入浴・歯磨きなど、適度に心身の清潔を保つことは、様々な病気の予防に欠かせません。

また、人は一日の中でも体温に変化をつけることで活動や睡眠のリズムを整えます。入浴にはそのような体温の変化を調整する役割もあります。

④**睡眠**：睡眠には、脳とからだの発達や回復を促したり、日中の経験を記憶するといった役割があります。就寝は夜9時頃、起床は朝7時頃とし、昼寝の時間は区切りましょう。また、寝る前には、お菓子やテレビを控えましょう。

「大人の役割は…」

良い生活習慣は神経の働きを整えるため、情緒が安定します。色々なことへのチャレンジ精神も生まれ、からだ・こころ・知能の発達が促されます。

しかし、子どもは自分で自分の健康をコントロールすることはできません。周囲の大人は、意識して子どもの生活習慣を整えてあげる役割があります。

また、スマホや便利な育児グッズに頼り過ぎたり、大人の生活習慣の乱れが、意図せず子どもの生活リズムを乱し、成長を阻害してしまう原因になるので注意が必要です。

町では毎月乳幼児健診を行い、お子さんの成長や発達、病気の有無などについての確認と育児相談などを行っております。気がかりなことがあれば、いつでもご相談ください。

●問い合わせ先

保健福祉課保健福祉グループ健康推進係
☎0146・47・2113



めざせ！ N 新冠 K 健康 P プロジェクト

睡眠のリズム

皆さんは、よく眠れていますか？

私たちは人生の3分の1の時間を睡眠で過ごしますが、日本人の平均睡眠時間は年々短くなっており、世界でも2番目に短いといわれています。



生活の一部として睡眠は欠かせないものであり、生活習慣病やうつ病などのこころの健康にも睡眠の質や量が影響しています。ご自身の睡眠に関心を持ち、健康的な睡眠習慣を身につけるようにしましょう。

良質な睡眠をとるために

- ①睡眠時間は人それぞれです。日中、眠気で困らなければ睡眠時間は十分なので、あまり神経質にならないようにしましょう。
- ②眠ろうとすると余計に寝つきが悪くなるので、就寝時間にこだわり過ぎず、眠たくなってから床につきましょう。
- ③目が覚めたら日光を浴びて、体内時計のスイッチをいれましょう。
- ④眠る前は、刺激を避け自分なりのリラックスマ法を実践しましょう。就寝前のカフェイン摂取は4時間前までに、喫煙は1時間前までにしましょう。

- ⑤毎日同じ時刻に起床しましょう。眠るのが遅くなっても、同じ時間に起きましょう。
- ⑥規則正しい3度の食事と規則的な運動習慣が重要です。朝食は心と体を目覚めさせ、運動習慣は熟眠を促します。
- ⑦長い昼寝はかえってぼんやりし、夕方以降の昼寝は夜の睡眠に悪影響を及ぼします。昼寝は、午後3時までに、時間は20〜30分程度にしましょう。
- ⑧睡眠中の激しいいびき、呼吸停止や足のピクつき、むずむず感は、病気が原因かもしれませんので医療機関に相談しましょう。
- ⑨寝酒は深い睡眠を減らし、夜中に目覚める原因となります。睡眠薬代わりの寝酒はやめましょう。
- ⑩眠りが浅いときは、積極的に遅寝、早起きを実践しましょう。寝床で長く過ごすことと熟眠感が減ってしまいます。
- ⑪長時間眠っても日中の眠気で仕事や学業に支障がある場合は、かかりつけ医や専門医に相談しましょう。
- ⑫睡眠薬は、医師の指示で正しく使うことが重要です。一定時刻に服薬し、お酒と一緒に飲まないように気をつけましょう。



●問い合わせ先

保健福祉課保健福祉グループ健康推進係
☎0146・47・2113

健康カレンダー	5月		4月		月日	時間	事業名	場所
	24日(火)	16日(月)	10日(火)	26日(火)				
	13時00分〜 受付	9時45分〜 受付	13時00分〜 受付	13時00分〜 受付	13時00分〜 受付		フッ素塗布	保健センター
	1歳6ヶ月・3歳児 健康診査	4・7・12ヶ月児 健康診査	BCG予防接種	1歳6ヶ月・3歳児 健康診査	4・7・12ヶ月児 健康診査		フッ素塗布	保健センター
	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター		フッ素塗布	保健センター

検査項目	平成28年度 特定健診・各種検診の日程お知らせ				検査項目	検査項目	検査項目	検査項目
	特定健診・がん検診	婦人科検診	脳MRI検診	特定健診・がん検診				
特定健診 ・がん検診 ・胃がん検診 ・肺がん検診 ・大腸がん検診 ・前立腺がん検診 ・肝炎ウイルス検査 ・エキノコックス症検査	乳がん検診 ・子宮頸がん検診 ・子宮エコー検査	9月15日(木)〜17日(土)	6月10日(金)〜11日(土)	9月15日(木)〜17日(土)	特定健診・がん検診	婦人科検診	脳MRI検診	特定健診・がん検診
		2月10日(金)〜11日(土)	10月15日(土)〜17日(月)	2月10日(金)〜11日(土)				
		7月31日(日)	2月4日(土)	7月31日(日)				
		保健センター	保健センター	保健センター				

介護支援係からのお知らせ 「地域包括支援センター」

「地域包括支援センター」という言葉、テレビなどで耳にするかと思いますが、どこにあつて何をすればいいかわかりますか？

新冠町では役場1階保健福祉課内の介護支援係が担当し、次の4つの柱で皆さんをサポートします。

①総合相談支援

介護、医療など日常生活の様々な相談に対応します。

②権利擁護

虐待防止のための講演会の実施、成年後見制度の活用支援など、毎日安心して生活できるように支援します。

③介護予防ケアマネジメント

介護予防のために「お喜楽☆おたっしや塾」や「脳の元気アップ教室」などを行います。

④包括的・継続的ケアマネジメント

病院や地域の関係機関との連携を行い、充実したサービスの提供を支援します。

困った時は、地域包括支援センターに相談して下さい。解決方法を一緒に考えます。



介護のことは、お気軽にご相談ください。
介護支援係 仙波 明子

●保健福祉課保健福祉グループ介護支援係
0146・47・2113 (直通)