

こんにちは！保健婦です

「春眠暁を覚えず」とよく言いますが、皆さんはいかがですか？中には「毎晩よく眠れなくて」とお嘆きの方もいらっしゃるかと思います。そこで今回は、睡眠についてお話してみたいと思います。

睡眠には、ノンレム睡眠とレム睡眠の2種類があります。

ノンレム睡眠とは深い眠りのことで、大脳を休ませる睡眠です。不足すると思考力が鈍くなります。

レム睡眠とは浅い眠りのことで、体の疲労を回復させる睡眠です。成長ホルモンが分泌されるときでもあります。

睡眠中はこの2種類が交互に起り、それがバランスよくと

られている状態が、良い睡眠の状態といえます。

さて、その良い睡眠をとるためにはどうしたらよいのでしょうか。寝る前に体を温めること

睡眠



をしてみましよう。入浴もしますが、適量の飲酒も効果的です。

室温は、夏は25度、冬は18度に、湿度は60〜75%位が最適です。さらに、足元は暖かく、

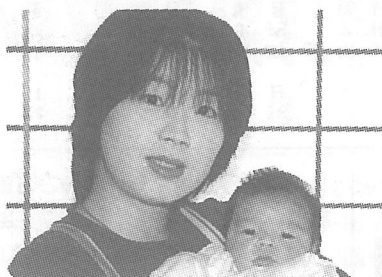
頭は涼しくしておきましょう。次に、寝具ですが、敷布団はやわらかすぎないものにして、シーツは、綿など吸湿性の良い素材のものを使用しましょう。掛け布団は軽くて保湿性の良い羊毛や、羽毛が良いでしょう。枕の高さは6〜8cm位を目安にしてください。

最近は様々な香りの効果が注目されていますが、ラベンダー、カモミール、マジョラム等の香りは、精神を鎮める作用があるので、利用してみたいかがでしょうか。

まとまつた睡眠がなかなかとれない時には、居眠りも効果的です。但し、30分を越えるとかえって頭の働きの鈍り、体調が悪くなることもあるので注意しましょう。

環境衛生課保健婦 小関 章子

お誕生おめでとう  
2月21日から3月17日まで届け分



川嶋未祐ちゃん

川嶋家待望の女の子が誕生しました。笑顔をやさしい、心優しい、誰からも愛される子に育ってほしいと思います。【母：久美子さん談】

氏名	保護者	地区
川嶋 未祐	靖 弘	新 青
伊藤 将吾	忠 之	新 青
加瀬 有理	正 義	すみれ団地
秋葉 浩	浩 巳	栗 山 3
土屋 有輝	勝 利	上 町 4
松尾 暉	良 二	長 倉 5
市原 諒	重 幸	上 町 5
菊池 美穂	悟	本 町 1
刈田 怜央	浩 三	大島団地

休日当番表

とき	内科系	外科系
4月6日	福島医院(大綱白里町) TEL0475@4401 宇井医院(蓮沼村) TEL0475@2522	高根病院(芝山町) TEL@1133
4月13日	岸本医院(東金市) TEL0475@4885 小松医院(山武町) TEL0475@2166	岡崎病院(東金市) TEL0475@2700
4月20日	龍山医院(東金市) TEL0475@3550 あきは病院(蓮沼村) TEL0475@3711	九十九里病院(九十九里町) TEL0475@8282
4月27日	佐久間医院(大綱白里町) TEL0475@0638 鈴木医院(横芝町) TEL@0126	成東医院(成東町) TEL0475@2235
4月29日(祝)	奇産医院(大綱白里町) TEL0475@2802 石毛医院(松尾町) TEL@2160	日向台クリニック(山武町) TEL0475@1491
5月3日(祝)	高橋医院(九十九里町) TEL0475@3101 岩崎医院(松尾町) TEL@2217	古川医院(成東町) TEL0475@2202
5月4日	富塚医院(大綱白里町) TEL0475@7511 小高医院(横芝町) TEL@6368	てらし整形外科(大綱白里町) TEL0475@7500
5月5日(祝)	岡崎医院(東金市) TEL0475@3313 松尾クリニック(松尾町) TEL@6482	大綱整形外科(大綱白里町) TEL0475@3611

4月のこよみ

2日	フタバ保育園入園式	ツベルクリン反応
4日	町立保育所入所式	(横芝中学校)
8日	町内各小学校入学式	ツベルクリン反応
9日	中学校入学式	ツベルクリン反応
10日	あしたばの会(文化会館)	ツベルクリン反応
11日	まさご幼稚園入園式	ツベルクリン反応
14日	畜大登録・狂犬病予防注射	ツベルクリン反応
15日	畜大登録・狂犬病予防注射	ツベルクリン反応
16日	畜大登録・狂犬病予防注射	ツベルクリン反応
17日	畜大登録・狂犬病予防注射	ツベルクリン反応
18日	畜大登録・狂犬病予防注射	ツベルクリン反応
20日	畜大登録・狂犬病予防注射	ツベルクリン反応
22日	乳児健診(H8・11・11)	ツベルクリン反応
23日	ツベルクリン反応	ツベルクリン反応
25日	BCG	ツベルクリン反応
29日	みどりの日	ツベルクリン反応
30日	ツベルクリン反応	ツベルクリン反応