



## 睡眠不足が子どもにも与える影響

### ○子どもの睡眠状況

現代社会は24時間化するとともに生活は夜型化し、睡眠時間が減少する傾向にあります。こうした社会的環境の変化は子どもの生活にも影響を与えています。

日本小児保健協会が実施した調査によると「夜10時以降に就寝する子ども」の割合は1歳6ヶ月を過ぎた子どもで半数を超えていることが分かりました。また小学生、中学生、高校生と学年が進むにつれて就寝時間が遅くなることや寝不足を感じている児童・生徒の割合の増加が示されています。

### ○睡眠不足が与える影響

子どもの睡眠不足や睡眠障害が続くと肥満や生活習慣病などの発症を高める危険性があります。他にも、成長の遅れや注意力の低下、

疲れやすさなどをもちやすとも言われていますので、適切に対処していくためには「早寝・早起き」という基本的な生活習慣を見直していくことが大切になります。

### ○体内時計を乱すもの

人間の体は朝に目覚めて明るい光を浴びてから約14時間後より徐々に眠気を感じるように体内時計がセツトされています。生活リズムが不規則になると体内時計にズレが生じ、就寝時間・起床時間もますます不規則になってしまいます。

### ○快眠のためにできること

よりよい睡眠のためには適度な運動も重要です。負担にならない程度の有酸素運動を行う事が快眠に対して効果的です。

また、就寝前に副交感神経を活発にさせるため、ぬるめのお風呂にゆっくり入り

りリラックスすることも大切です。

### ○家族で心がけましょう

子どもだけでなく、大人にとっても睡眠は健康な体をつくるために重要で、睡眠不足は子どもと同様に糖尿病や心筋梗塞などの生活習慣病のリスクを高めます。子どもの睡眠習慣は大人の生活スタイルを移す鏡です。

家族全員で生活習慣を見直し、睡眠の改善をしましょう。

問健康こども課健康づくり班  
☎(82)3400



## 9月は健康増進普及月間です

統一スローガン

一に運動 二に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ

### 健康寿命の延伸

7月に、厚生労働省から日本の平均寿命の発表があり男性80.79歳、女性87.05歳と年々伸びています。健康づくりセンター「プラム」では、健康に関する様々な展示をしていますので、日ごろの生活習慣を見直し、健康づくりに取り組むためにご利用ください。

### お詫びと訂正

広報8月号12ページに掲載の「B型肝炎陽性者への医療助成」の記載内容の一部に誤りがありました。訂正してお詫び申し上げます。

誤→B型肝炎陽性者への医療助成

正→B型肝炎陽性者への給付金の支給

(追加)

助成条件 ・ 集団予防接種以外の感染原因(母子感染・輸血等)がない方

→給付金対象者から母子(父子)感染している方や、給付金対象者の相続人も対象になります。

## なるほど!「健康講座」参加者募集

とき ①10月7日(金) ②10月19日(水)  
③12月7日(水) ※各回午前10時～午後2時頃

ところ 健康づくりセンター「プラム」

内容 第1回 「シルバー・認知症予防」  
開講式、調理実習と体操

第2回 「ロコモティブシンドロームの予防」  
調理実習と運動実技

第3回 「生活習慣病の予防」  
調理実習と運動実技、閉講式

※全ての回に出席された方には、修了証書と記念品を差し上げます。

対象 町内在住の方

定員 各回先着25人

参加費 各回300円

持ち物 エプロン、三角巾(バンダナ)、筆記用具

申込期限 9月26日(月)

※お申込された方には、後日詳細を郵送します。

申問健康こども課健康づくり班 ☎82-3400