



健康づくりセンター

子どもの睡眠と成長

子どもの睡眠状況

現代社会は、24時間の活動化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、睡眠不足の子どもが増加しています。

睡眠不足が与える影響

子どもの睡眠不足や睡眠障害が持続すると、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ますとも言われています。適切に対処していくためには、「早寝・早起き」の基本的な生活を習慣づけることが大切です。

また、大人の睡眠不足も糖尿病や心筋梗塞などの生活習慣病のリスクを高める原因となります。

家族全員で生活習慣を見直し、睡眠の改善を図りましょう。

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時間後に徐々に眠気を感じるように体内時計がセットされています。

生活リズムが不規則になると、体内時計の時刻合わせがまちまちになり、就寝時間・起床時間も不規則になってしまいます。

早寝・早起きが苦手なお子さんは、まず朝起きたら日光を浴びるようにしましょう。

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。激しい運動は刺激になってしまい、かえって寝つきを悪くしてしまいます。負担にならない程度の有酸素運動を行うことが快眠には効果的です。

また、就寝前に副交感神経を活性化させるため、ぬるめのお風呂にゆっくり入り、リラクセスすることも大切です。他にも、強い光の刺激は睡眠を妨げますので、就寝前にはテレビの視聴やスマートフォンなどの使用を控えましょう。

健康づくりセンター「プラムだより」

健康づくりセンター「プラムだより」

令和2年度 児童クラブ加入申込

町では、小学生児童を対象に授業終了後や長期休業中に、保護者が労働・疾病・看護などにより家庭で児童の保護が困難な場合、児童クラブで児童の保育などを行っています。

令和2年度の加入申込を左記のとおり受け付けますので、希望する方は、児童クラブ加入申込書等を提出してください。

詳しくは、町ホームページをご覧ください。合わせてください。

対象学年

令和2年4月に小学新1年生から

新3年生になるお子さん

※新4年生以上は、新3年生以下の

利用者が定員に達しない場合のみ、順次募集します。

受付期間

▼12月9日(月)～12日(木)

午前9時～午後5時

▼12月13日(金)

午前9時～午後7時

▼12月14日(土)

午前9時～午後3時

提出場所

健康づくりセンター「プラムだより」

健康づくりセンター「プラムだより」

健康づくりセンター「プラムだより」

料理教室参加者募集

① 男性の料理教室

男性も厨房に入ろう

自炊は、健康に気を配り、元気に暮らしていくことにつながります。料理が初めての方も、ぜひ一緒に作りましょう。

とき 令和2年1月17日(金)

午前10時～午後1時

内容 調理実習(中華丼・ほうれん草のおひたし・中華スープ・果物)

対象 町内在住の男性

定員 先着20人

② 簡単〜クッキング(シニアカフェ)

簡単な食事を一緒に作って食べましょう。脳の体操も紹介します。

とき 令和2年1月31日(金)

午前10時～午後1時

内容 調理実習(ちらし寿司・豚汁・牛乳かん)、脳の体操

対象 町内在住の方

定員 先着10人

《共通事項》

ところ 健康づくりセンター「プラムだより」

参加費 300円

申込方法 電話でお申込ください。

申込期限 12月19日(木)

持ち物 エプロン、三角巾

主催 町食生活改善協議会

健康づくりセンター「プラムだより」

健康づくりセンター「プラムだより」