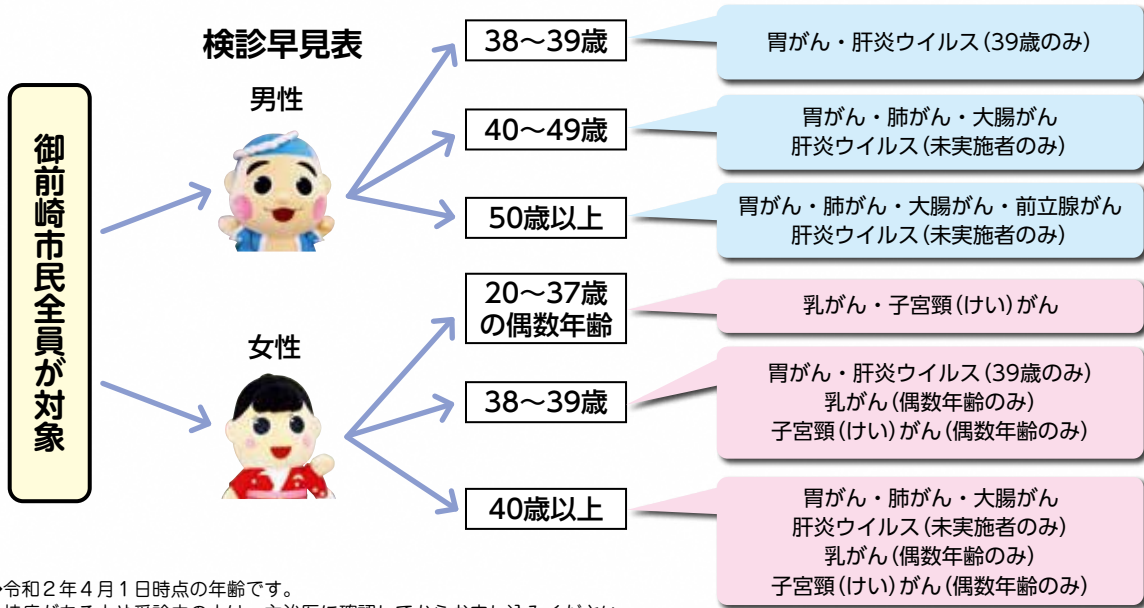


がん検診を申し込みましょう

あなたが受けるべきがん検診が分かります。対象年齢になったら積極的に受診しましょう。(国が推奨している検診や市が助成している検診です)



◆令和2年4月1日時点の年齢です。
◆持病がある人や受診中の人は、主治医に確認してからお申し込みください。
※詳細や金額については広報おまえざき5月号に掲載する予定です。

照 会 健康づくり課 ☎0537⁰⁵1123

こんなときどうする?

朝食は1日のスタートです

起床時の体は、エネルギー不足で体温が低い状態です。朝食を食べないと、ぼーっとしてけがをしたり、イライラしたりして元気に遊ぶことができなくなることがあります。朝食を食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。

大人より1回の食事量が少ない子どもにとっては、どの食事も大切な栄養源となります。

●早寝・早起きをしよう

朝ギリギリまで寝ていると食欲が出ません。朝食の30分前には起こしてあげましょう。お子さんが眠っていても、カーテンを開けたり電気をつけたりして部屋を明るくして起こしましょう。始めて数日間はグズグズするかもしれませんが、朝早く起きることで夜も早く寝ることができるようになります。

昼寝の時間は、夕方の時間を避けることや長時間の睡眠にならないように注意しましょう。

●朝食におすすめの食材

- 「ごはん」
脳を動かすエネルギー源であるブドウ糖がとれる
- 「卵・大豆・魚」
体温を上昇させてくれる
- 「野菜・果物」
不足しがちなビタミンやミネラルがとれる

～組み合わせの仕方～

ごはん + 目玉焼き or 納豆 or しらす + 野菜入り味噌汁(前日の残りでも可) + 果物

大人も子どもも朝食をしっかり食べて、家族みんなで1日を元気に過ごしましょう。

照 会 こども未来課母子保健係 ☎0537⁰⁵6666