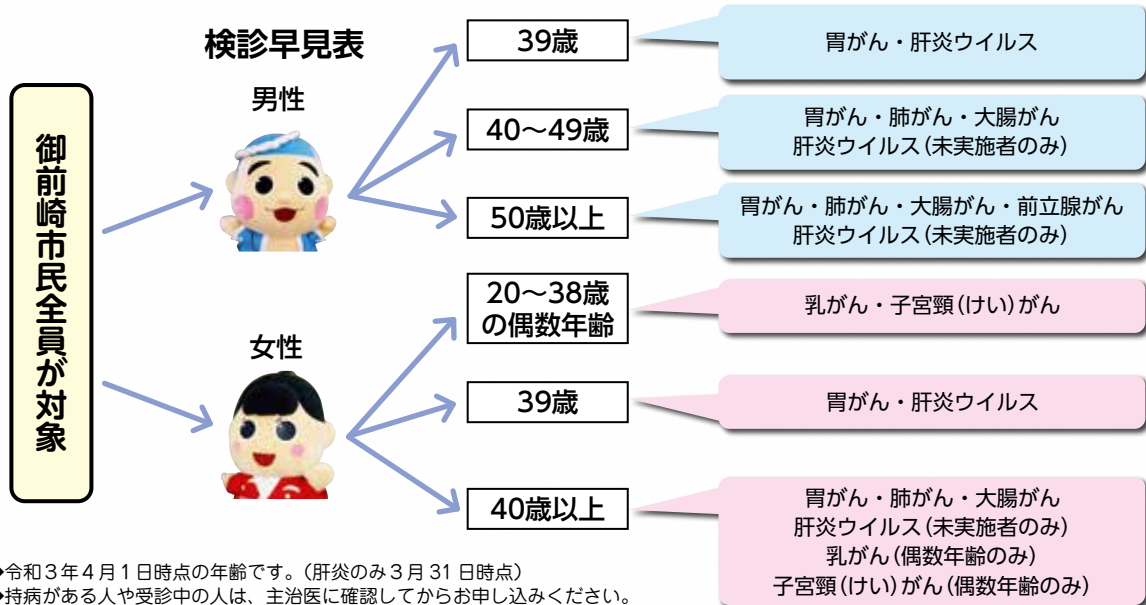


Health

健康に役立つ情報

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)



照 会 健康づくり課 ☎0537-1123

Child

子育て応援

新生活を元気に過ごそう！

～お子さんの生活リズムについて～

●毎日の「生活リズム」を整えることが元気の秘訣

新年度になりました。お子さんの入園や入学、進学によりご家族の生活リズムも変わり、慌ただしい日々を過ごしていると思います。この時期は生活の変化に加え、不安や緊張も重なり体調を崩しやすい時期でもあります。毎日を元気に過ごすコツの一つは「生活リズムを整える」ことです。

●意欲を育てる環境づくり

基本的な生活の流れを決め、イベントなどの行事があった日でも、起床・就寝・食事時間といった生活習慣を乱さないように注意しましょう。休日も平日と同じようなリズムで生活を送るとお子さんの気持ちが安定しやすくなります。

長時間のテレビ視聴やゲームをしてしまうお子さんがいます。大人は、視聴可能時間などをお子さんと約束し、その約束を守らせることを徹底し

ましょう。

休日は、親子で体を動かして遊んだり、お子さんが興味のあることを一緒にしたりして、お子さんとコミュニケーションを図りましょう。

●家族みんなで「早寝・早起き・朝ご飯」

人の体内時計は一日25時間で動いていますが、朝の光を浴びることで24時間のサイクルに調整しています。

体内のリズムを整えることで、夜になれば眠気を催すホルモンが分泌され、自然と眠くなるようになります。就寝時間が早くなれば間食が減り早起きができるようになります。

また、朝食を食べることで体温が上昇し、元気に活動することができます。このリズムは大人も同じです。家族で「早寝早起き朝ごはん」を心掛けていきましょう。

照 会 こども未来課母子保健係 ☎0537-6666