

# Health

健康に役立つ情報

## 健康出前講座を開催しませんか

～保健師・管理栄養士などの専門職が講師を務めます～

市は、住民の皆さんに生涯を通じて健康に過ごしていただくため、「健康出前講座」に取り組んでいます。保健師や管理栄養士などが皆さんの地域に出向いて講座を実施します。オンラインでの講座開催も可能です。お気軽にお申し込みください。

### ◆健康出前講座

**対象** 市内の市民団体や企業など(5人以上から申し込み可能です)

**申込方法** 電話・窓口・電子申請のいずれか

※講座希望日の1カ月前までにお申し込みください。

**会場** 各団体でご準備ください。

**費用** 無料

**開催日** ご相談に応じます(夜間の開催も可能です)

**内容例** 糖尿病や高血圧などの生活習慣病の予防、健診結果の見方、インフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症予防について、健康的な食生活、スポーツ栄養 など

※内容については要相談



▲電子申請はこちらから

照 会 健康づくり課 ☎0537-1123

# Child

子育て応援

## 生活リズムを整えて

## 春を元気に過ごそう！



春は気候や生活の変化により、からだの不調を感じやすい季節です。

毎日元気に過ごすためには、生活リズムを整えることが大切です。人間は、朝の光とともに起きて日中に活動し、夜は脳と体を休める生活リズムを持っています。生活リズムが整うと、免疫力がアップして病気にかかりにくくなるとともに、意欲や集中力が増します。生活リズムを整えるポイントは、「早寝・早起き・朝ごはん」です。

### ◆早寝早起きをしよう

朝起きたら、まずカーテンを開け太陽の光を浴びて、体内時計をリセットしましょう。私たちのからだの「体内時計」は1日25時間で動いています。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。体内のリズムが整うことで、夜になると眠気を催すホルモンが分泌され、自然と眠くなります。



### ◆朝ごはんを食べましょう

朝ごはんを食べると体温が上昇し、眠っていた脳やからだが目覚めます。朝ごはんを食べずにいると脳を働かせるエネルギーが不足し、集中できない、勉強に身が入らない、からだのだるいなどの症状が現れます。忙しい朝ですが、1日しっかりと活動するためにも、大人も子どももバランスの良い食事を心がけ、家族みんなで元気に過ごしましょう。



照 会 こども未来課母子保健係 ☎0537-6666