

ほけん通信



健康課

市役所内
☎23局3515
あつみライフランド
☎33局0386

寝る子は、身体も心も、育つ

最近、夜更かしなどが原因で、睡眠不足が心配される小・中学生のお子さんがいます。「朝、スッキリ起きられない」「授業中に眠くなり、集中できない」など、日中の活動にも影響が出ているようです。

●睡眠とホルモン

私たちの身体では、睡眠中に大切なホルモンが分泌されています。睡眠に関するホルモンの働きについて、考えてみましょう！



●上手に睡眠をとるために

▼早寝…小学生までは夜9時まで

●睡眠に関するホルモンの働き

ホルモンの名称	ステキな効果や特徴
丈夫で健康な身体を育てる成長ホルモン	<ul style="list-style-type: none"> 骨を成長させ、身長を伸ばす 筋肉をつけ、運動能力を伸ばす 脂肪を分解する 夜眠った後に、もっともよく分泌される(思春期に多く分泌される)
1日のリズムを整えるメラトニン(ホルモン)	<ul style="list-style-type: none"> 眠気をさそう 暗い所でよく分泌される(寝室のテレビを消し照明を暗くすると眠りにつきやすくなる) 朝の明るい光で体内時計をリセット 6～7歳ごろに多く作られる(性の成熟が早期に來ないよう調整する)

●良い睡眠を習慣化しよう！

睡眠の基本は「早寝・早起き」です。幼児期から良い睡眠を習慣化することで、成長とともに心身の健康を養いましょう。

- ▼寝室は暗くしましょう。
- ▼早起き…決まった時間に。早起きが、早寝につながります。
- ▼朝の光をよく浴びましょう。
- ▼日中は運動や外遊びをしましょう。
- ▼3食バランスの良い食事にしなすしょう。
- ▼夜食を取るのはやめましょう。

●インフォメーション

事業名	月日・受付時間	場所	対象者・内容など
母子健康手帳交付	毎週月曜日(祝日を除く) 13:30～15:00	田原市役所 あつみライフランド	妊娠届出書の発行を受けた方 妊娠中の生活、母子健康手帳の使い方 妊娠中の食生活などについて
パパママスクール (クッキングコース)	4月21日(火) 9:50～10:00	田原福祉センター	妊娠中の方 ※予約制 貧血予防の調理実習、栄養の話、交流会
離乳食教室	4月3日(金) 9:50～10:00	田原福祉センター	5～6か月児とその保護者 ※予約制 離乳食講習と保育の話、歯の話
	4月15日(水) 9:50～10:00	あつみライフランド	
育児相談	4月6日(月) 9:00～10:30	あつみライフランド	身体計測、育児・栄養相談(乳幼児対象)
	4月10日(金) 9:30～10:30	田原福祉センター	
	4月24日(金) 9:30～10:30	赤羽根福祉センター	

※母子健康手帳交付日に都合の悪い方は、随時受け付けます。(土・日・祝日を除く8:30～17:00)
※予約制のものは1週間前までにお申し込みください。乳幼児健診・予防接種については、個人に通知します。

●休日当直医 ※当直医は変更になる場合がありますので、医療機関または市役所へご確認のうえ受診してください。市役所☎22局1111(代表)

月日	当直医	電話番号	月日	当直医	電話番号
3月15日(日)	百瀬クリニック	☎22局7777	4月5日(日)	永井医院	☎22局0227
	朽名医院	☎33局0162		丸山医院	☎33局0313
	杉の森皮ふ科クリニック	☎29局1112		ふくい眼科	☎22局5878
	平野歯科医院	☎22局0214		さんくろう歯科クリニック	☎33局1184
3月20日(祝)	ふれあいばし診療所	☎29局2500	4月12日(日)	國見医院	☎22局0756
	第2国見医院	☎23局2302		川瀬医院	☎35局1511
	かわさき整形外科クリニック	☎22局7700		すずき歯科	☎23局0033
	山内歯科医院	☎23局1525	4月19日(日)	第2国見医院	☎23局2302
かわせ小児科	☎22局1230	昭和医院		☎32局3749	
藤岡医院	☎32局1515	杉の森皮ふ科クリニック		☎29局1112	
仲谷歯科医院	☎23局2327	山本耳鼻咽喉科		☎24局4100	
3月29日(日)	河合医院	☎22局6133	小原歯科医院	☎25局1139	
	岡田医院	☎37局0001			
	岩瀬歯科医院	☎22局6677			

診療時間 医科☎9:00～17:00/歯科☎9:00～12:00
夜間や、かかりつけの医師が不在のとき 渥美病院☎22局2131