

# ヘルシーな健康応援ナビ

## NAVI



健康課  
市役所内  
☎23-3515 FAX 23-3810  
あつみライフランド  
☎33-0386 FAX 33-0319

### 子育て家庭の生活リズム

新型コロナウイルスの影響で、生活リズムが崩れていませんか。乳幼児期の生活習慣は、子どもの成長に影響を与えていると言われています。

また、保護者の生活習慣の乱れは、子どもの生活習慣に直接影響を与えます。

### 生活習慣を支える3つの柱

生活習慣は「食事」「睡眠」「運動」の3つの柱から成り立っています。このうち、特にコロナ禍で影響を受けているのは「睡眠」と「運動」です。

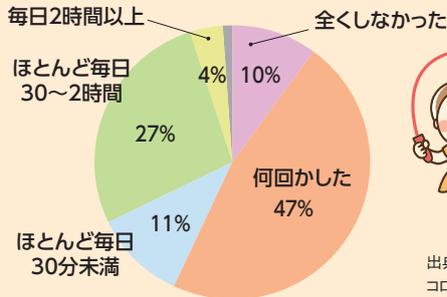
### コロナ禍の生活への影響

国立成育医療研究センターの調査によると、3歳～小学校低学年の子どもの15%は、コロナ前と比べて就寝時間が1時間遅くなっていることが明らかになっています。



### 運動する機会(子どもに聞きました)

Q.最近1週間、あなたはどのくらい運動(からだを動かす遊び)をしましたか?  
(学校の体育の授業やクラブ・部活動も含みます)



出典:国立成育医療研究センター  
コロナ×子どもアンケート(R3年9月)

夜型の生活は、食習慣の乱れにつながるなど、子どもの生活全体に大きな影響を与えます。  
また、コロナによる外出自粛や臨時休園・休校などで子どもの運動の機会も減少しています。

### 規則正しい生活習慣を送ろう

☑朝日を浴びて体内時計を整えよう  
人には体内時計があると考えられており、朝日を浴びることで体内時計がリセットされ、睡眠のリズムを整えることにつながると言われています。

朝起きたら、まずはカーテンを開け、朝日を浴びるようにしましょう。就寝時間の遅い日も、できるだけ翌日は普段と同じ時間に起きるよう心掛けてみましょう。そうすることで、睡眠リズムの乱れを防ぐことができます。

また、朝起きてすぐ散歩を行うことも自律神経(体の働きを調節する神経)を整えることができるのでおすすめです。コロナ禍で自律神経が乱れ、落ち込みやすい、イライラするなど気持ちが不安定になる人も出てきています。まずは、保育園や学校が休みの日に、家族で家の周りを歩いてみることから始めてみてはいかがでしょうか。



### ● 休日当直医

※当直医は変更になる場合がありますので、市役所へご確認の上、受診してください。市役所 ☎22-1111(代表)  
また、各医療機関へ電話で受診方法を確認した後、受診してください

月日	当直医	電話番号	月日	当直医	電話番号
3月6日(日)	昭和医院	☎32-3749	3月27日(日)	藤岡医院	☎32-1515
	山内歯科医院	☎23-1525		鈴木歯科医院	☎32-0239
3月13日(日)	北山クリニック(農高前)	☎23-3946	4月3日(日)	第2国見医院	☎23-2302
	青木歯科クリニック	☎33-1139		ふくい眼科	☎22-5878
3月20日(日)	朽名医院	☎33-0162		かわさき整形外科クリニック	☎22-7700
	きたま眼科	☎23-1092	赤石歯科クリニック	☎23-7300	
	伊藤歯科医院	☎22-1104	おかだクリニック	☎37-0001	
3月21日(月・祝)	国見医院	☎22-0756	4月10日(日)	田原南こころのクリニック	☎27-7100
	なかた歯科	☎23-1162		かんべ整形リハビリクリニック	☎24-2252
				としま歯科	☎27-7707

診療時間 内科 ● 9:00~17:00 / 歯科 ● 9:00~12:00 診療時間以外は 渥美病院 ● ☎22-2131 にお問い合わせの上、受診してください