



9月1日は「防災の日」です。今年は3月11日の東日本大震災により、想像もしないようなことが次々と起こり、自然災害の恐ろしさを感じます。今なお、被災者の方々は大変な状況で生活されているのを見ると、日々の災害への備えはととても大切なのだと思います。「防災の日」を災害時のことを考える日にしてみませんか？

さて、暑い夏をエネルギーに過ごしたことでしょう。そろそろ夏の疲れが出るころです。これから運動会など楽しい行事が目白押し。元気に乗り切れるよう、「健康的な生活リズム」について考えてみましょう。

見直してみよう！！ 生活リズム

そもそも生活リズムってどうして整えるの？

寝ている間に、「良いホルモン」の分泌がいっぱい！！例えば、成長ホルモン（脳や体の成長や回復に必要）やメラトニン（気持ちが落ち着いて情緒を安定させる）は寝ている間に分泌されるので、睡眠はとっても大切です。

また、しっかり寝てしっかり食べればしっかり遊べるし、しっかり寝てしっかり遊べばおなかもすくし、よく眠れるというように、良いサイクルができるんです。

生活リズム3本柱 「睡眠」「食事」「遊び」

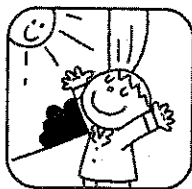
睡眠

まずは早起きから始めよう！！

早寝早起きのリズムを確立するために、まずは早起きからはじめましょう。朝の太陽の光を浴びると生体時計もリセットされ、体も脳も目覚めます。

ポイント

- ・ 昼寝は午後3時までに、1～2時間くらいが適当です。
- ・ 夜寝る前の儀式を作ろう。例えば、「パジャマに着替える」、「歯を磨く」、「絵本を読む」、「お話をする」などなど



食事

朝ごはんは欠かさず食べよう！！

朝ごはんは、一日を元気にスタートさせる大切なエネルギー源です。食事をとることは、体の成長や活動だけでなく、周囲とのコミュニケーションや人格の形成にもかかわります。

ポイント

- ・ 毎日同じ時間に食べる習慣が大事。



遊び

昼間は元気に体を動かそう！！

昼間の運動量が少ないと、夜の寝つきが悪くなります。元気に体を動かすことが、ぐっすり眠れる秘訣です。

また、遊びの中で、様々な体験をすることで、他者とのかかわり方や思いやりの力を身につけます。

ポイント

- ・ 特に午前中の10～12時は体がもっとも目覚めている時間なので思いっきり体を動かしましょう。



9月の健診日程のお知らせ

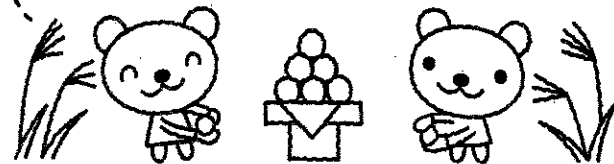
4か月児健診（受付 9:00～10:30）
毎週火曜日：6、13、20、27日

1歳6か月児健診（受付 12:50～14:00）
毎週水曜日：7、14、21、28日

3歳児健診（受付 12:50～14:00）
毎週木曜日：1、8、15、22、29日

場所：保健所・保健センター
（中野町字中原「ほいつぶ」内）
問合せ先：☎39-9153

対象者の方には、ご自宅へ健診日の1か月前に健診票を郵送します。
ご案内の日時に健診を受けてください。



林のつぶやき・・・

突然ですが、私は昨年まで「がん検診」担当をしていました。9月といえば、がん征圧月間！！ということで、元がん検診担当として血が騒いでしまいました。なかなか受診率が上がらず（特に若い方たち）頭を悩ませていました。

「病気がみつかるのが怖い」「まさかまだ若い自分ががんになるはずがない」「めんどくさい」そんな気持ちも分らなくもないです。でも、がんの初期には自覚症状がないことが多いことも事実です。検診で早い段階で見つければ、治るがんは増えています。検診を受ける機会のない方も、年齢によっては市で受けられるがん検診もあります。

いつもはお子さんのこと、家族のこと、仕事のこと、自分の体のことを考える時間がない保護者の方も、年に1回、ぜひぜひご自分の体の検診・健康チェックを習慣にしてみてくださいなあとと思います。

