

6月の休日当番医
【診療時間：9時～17時】

※当番医が変更になる場合や、当番日に診療して
いない科もありますので、事前にお問い合わせ
の上受診してください。

当番日	休日当番医
4日☎	大山クリニック (内科) 北後 13-1 ☎ 583-2136
11日☎	掛田中央内科 (内科・消化器内科・循環器内 科ほか) 霊山町掛田字西裏 49-1 ☎ 586-1315
18日☎	ながえクリニック (内科・循環器内科・外科ほか) 保原町字中村町 30-1 ☎ 575-1118
25日☎	大泉ほんだクリニック (泌尿器科・内科) 保原町大泉字大地内 135-2 ☎ 563-7587

福島県救急電話相談 # 7119
急な病気やけがをした際、応急手当の方法、
受診や救急車要請の必要性に対して専門家
による助言が受けられます。
相談時間：毎日 24 時間
☎ 524-3020 (短縮ダイヤル # 7119)

福島県子ども救急電話相談 # 8000
夜間の子どもの急な病気・けがの相談に、
医師や看護師が応じます。
相談時間：毎日 19 時～翌朝 8 時
☎ 521-3790 (短縮ダイヤル # 8000)

新型コロナウイルス感染症の相談
福島県新型コロナウイルス感染症
相談センター
相談時間：毎日 24 時間
☎ 0120-567-747

**幼児期からの食事が
体づくりの土台**
朝ごはんには、ご飯などの穀
類と肉や魚などのたんぱく質、
野菜類が必要です。子どもの成
長を支えるためには、一日三回
の食事が基本です。
お菓子やジュースなどには、
糖分が多く含まれます。糖分の
多い食べ物や飲み物で間食が多
くなると次の食事がとれなくな
り、必要な栄養が偏ります。間
食は食事でとり切れない栄養補
給なので、牛乳と果物がおすす
めです。



栄養相談会
・平日 8 時 30 分～17 時 15 分
・随時受付 (要予約) ☎ 576-3510

子どもの健やかな成長を支援
市では、お子さんの健やかな
成長のために、乳幼児健診や相
談会などの機会に、栄養士が相
談を受けています。
個別に相談を受けますので、
お気軽にご連絡ください。

**こんなところにも
健幸都市
-vol.3-**

健幸都市実現に向けたさま
ざまな取り組みを紹介する
新コーナーです。

気軽に健幸づくり

市民の皆さんが気軽に適度な
運動ができるよう市内各所に健康
器具を設置しています。市役所前
にも設置しておりますので、健康
維持の手助けにぜひご
利用ください。

詳細はこちら▶



伊達市役所前の緑地に
設置された健康器具

イベント

楽しく歩く！いきいきウォーキング

☎ 健幸都市づくり課元気づくり係 ☎ 575-1148

自然を楽しみ
ながら、気
持ちよく体を動
かしましょう！初
心者も大歓迎で
す。



対 市内在住者 ¥ 無料 申 不要
持 タオル、飲み物、雨具 (雨天時)
他 内容を変更・中止する場合はホームページでお知らせします。
参加前に自宅で検温してください。

日時		集合場所
6/9	金	霊山中央交流館 駐車場
6/27	火	月見館森林公園 (せせらぎの里)
7/6	水	伊達ふれあいセンター 駐車場
7/18	火	月館保健福祉センター 駐車場

※開始 10 分前に集合

～子どもの健康づくりは生活リズムから～
成長の鍵「早寝・早起き・朝ごはん」

☎ 健康推進課地域母子係 ☎ 576-3510

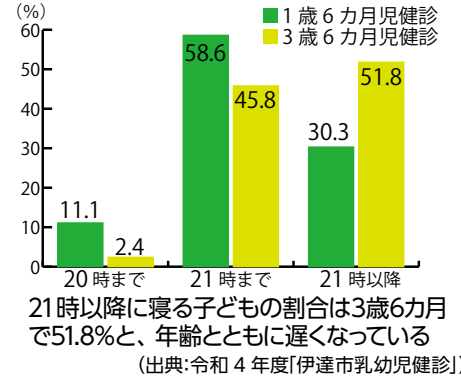


成長発達の基本は生活リズム
朝、起きると目覚めのホルモ
ンが働いて胃腸が動き始めま
す。また、毎日決まった時間に
朝食を食べることで、消化吸収
能力が高まります。
夜は成長ホルモンが盛んに分
泌されます。成長ホルモンは、
骨や筋肉、脳、神経等を育てる
働きをしています。成長ホルモ
ンは午後 8 時くらいから出始
め、午前 1 時頃がピークになり
ます。午後 8 時には、電気を消
して暗く静かな環境を作り、眠
りにつかせることが体の成長を
支えます。

就寝時間の遅さが招く悪影響



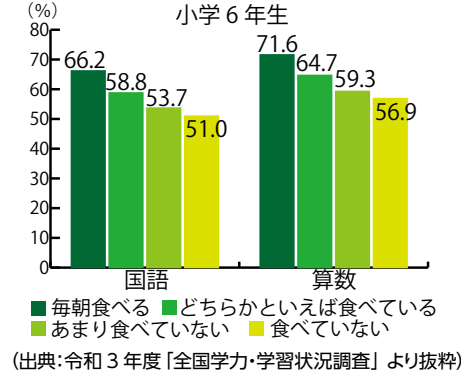
子どもの就寝時間



成長とともに遅くなる就寝時間
「寝る子は育つ」と言われる
ように、睡眠は子どもの心と体
の成長にとってとても大切なも
のです。就寝時間が遅いと、朝
食の欠食や集中力の低下などを
招き日常生活にさまざまな影響
が出ます。早寝、早起きの習慣
をつけましょう。



朝食の摂取と学力調査正答率



朝ごはん効果は絶大
朝ごはんを食べることが、元
気な心と体を作ります。
文部科学省の調査では、毎日
朝食を食べる子どもは、学力調
査の平均正答率が高い傾向があり
ました。朝ごはんを毎日食べる
習慣をつけることから始めま
しょう。