

当番日	休日当番医
6日 [㊤]	さとう整形外科内科クリニック (整形外科・内科・麻酔科ほか) 伊達市保原町字東野崎 70-1 ☎ 572-7606
13日 [㊤]	なかのクリニック (外科・内科・内分泌科) 伊達市保原町字城ノ内 20-1 ☎ 575-2246
14日 [㊤]	ほばらクリニック (脳神経外科・神経内科・循環器内科ほか) 伊達市保原町大泉字小作達 15-1 ☎ 574-2522
20日 [㊤]	こばやし子ども・内科 クリニック (小児科・内科) 伊達市梁川町字内町 47 ☎ 577-0663 伊藤皮フ科クリニック (皮膚科) 伊達市岡前 20-1 ☎ 551-1121
27日 [㊤]	さとう整形外科クリニック (整形外科・リハビリテーション科) 桑折町字堰合 15 ☎ 581-0123
福島県救急電話相談 # 7119	
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	
相談時間：毎日 19 時～翌朝 8 時 ☎ 521-3790 (短縮ダイヤル # 8000)	



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せんか？距離は 2 ～ 3 ㎞です。

対 市内在住者 料 無料 申 不要
持 タオル、飲み物、雨具（雨天時）
他 だてな健幸ポイント対象事業

日時	集合場所
10/7 [㊤]	月館保健福祉センター
10/24 [㊤]	9:30 ～ 赤坂の里森林公園
11/6 [㊤]	10:30 霊山登山口
11/20 [㊤]	五十沢地区交流館

伊達市の現状は？

令和 3 年～令和 5 年の 1 歳 6 カ月児健診と 3 歳 6 カ月児健診の結果を比較すると、どちらも 7 時までに起床している割合が 9 割前後であることがわかりました。



一方で、21 時までに就寝している子どもの割合は、1 歳 6 カ月児だと 7 割前後、3 歳 6 カ月児だと 5 割未満になっています。

家族みんなの協力が必須？！

子どもは親をよく観察し、まねをして育つため、身近な大人の生活リズムを整えることが大切です。

メディアとの付き合い方に気をつけましょう

テレビやスマホから出るブルーライトという光は、脳の眠りを誘うホルモンの分泌を妨げ、脳を朝だと勘違いさせてしまいます。視力低下を防ぐためにも、寝る前 1 時間はスマホやパソコンなどの光を目に入れないように心がけましょう。



リラックスして入眠するために、寝る前は絵本の読み聞かせがおすすめです。

お気軽にご相談ください！！



「子どもがなかなか寝てくれない」「仕事の都合で生活リズムが乱れてしまう」などのご家庭でのお困りごとは、お気軽にネウボラ保健師へご相談ください！

まんまとこにも健幸都市

-vol.14-



健幸都市実現に向けたさまざまな取り組みを紹介するコーナーです。

スクールコミュニティ

子どもが縁をつなぐ"子縁"を通して地域と学校をつなぎ、地域全体の教育力向上と学校を核にした地域コミュニティ形成のため、基幹小学校に「スクールコミュニティセンター」を設置しています。地域の人たちを先生として招き、伝統文化や昔遊びを学ぶなど、それぞれの特色を生かした活動をしています。



☎ 健幸都市づくり課
健幸都市推進係
☎ 575-1146

家族みんなで「早寝・早起き・朝ごはん」

生活リズムを整えて、元気で健やかな「脳」を育てよう

「早寝・早起き・朝ごはん」。簡単なようで、整えようとする大変なのが生活リズムです。生活リズムは子どもたちの健やかな成長にはもちろん、大人にとっても必要不可欠なものです。一緒に生活リズムのことを振り返ってみましょう！

☎ 健康推進課地域母子係 ☎ 576-3510

どうして生活リズムが大切なの？

リズムが乱れると体に不調が

人の体は太陽のリズムに合わせていろいろなホルモンを出しており、昼間は活動し、夜は休むようにできています。

そのため、夜更かししたり、朝遅くまで寝ていると、「体内時計」が乱れ、集中力の低下や疲労の蓄積、情緒が安定しないなど、日常生活に支障が出る場合があります。

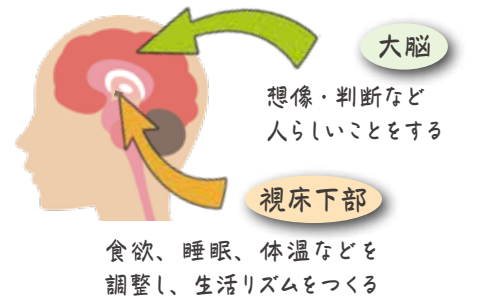


生活リズムと脳の関係性は？

リズムを整えると脳が健康に育つ

生活リズムは脳の「視床下部」というところで作られており、食欲や睡眠、体温などを調整しています。

視床下部は生後 3 カ月頃から働きはじめ、4 歳頃には完成します。その後 6 歳頃までに、想像や判断をつかさどる「大脳」が発達していきます。生活リズムを整えることが、健やかな脳の成長につながります。



脳を育てる 3 つのポイント

Point 1

夜は早く寝る

睡眠中は「成長ホルモン」が出ます。「成長ホルモン」は骨や筋肉、大脳や神経を育てます。21 時前には眠りにつくことが、体の成長を支えます。

Point 2

朝決まった時間に起きる

起床後 15 時間～16 時間後に眠りを誘うホルモンなどがピークになります。遅くても朝 7 時にはカーテンを開けて朝の光を浴び、体内時計を起こしましょう。

Point 3

朝食を食べる

朝食をとることにより脳が活性化します。また、朝食は内臓にとって目覚めの栄養となり、消化や代謝のリズムが整います。家族みんなで朝食を囲みましょう。