

朝日を浴びて、しんが元気な体！

生活リズムをしっかりと

近年、人々の生活パターンが多様化したことや、夜遅くまで店や娯楽施設が開いていることなどから、最近は大人の就寝時間が遅くなるとともに、子どもの就寝時間も遅くなっています。20年度の1歳6カ月・2歳6カ月・3歳6カ月健診受診者のうち、22時以降に寝ると答えた家庭の子どもは、朝は8時9時に起床する、食べ物の好き嫌いが多く、朝ごはんを食べない、むし歯があるなどの傾向があります。遅寝遅起きは生活リズムを乱し、健康状態にも影響を及ぼしていると考えられます。乳幼児期は特に、脳が成長過程にあり、成長に必要なホルモンは眠りについて1時間後ぐらゐから分泌されるといわれています。そのため、21時まではぐっすり眠れる環境をつくることが大切です。また大人にとっても夜型の生活は、メラトニンというホルモンの分泌を低下させるために、老化の促進や脳の情報処理能力の低下につながったり、精神的に不安定になったりするなど、

いいことはありません。子どもだけの問題としてとらえずに、家族みんなで早寝早起きを心掛けましょう。

早寝早起きをする

朝の光を浴びることで体内リズムが整います。朝早く起きるとぐっすり眠れます。朝の目覚めがよく、ご飯がおいしく食べられます。日中の集中力が増します。夜寝ている間に人間の成長に必要なさまざまなホルモンが分泌されます。ぐっすり眠ると体の免疫機能が高まります。



夕方に昼寝をしない。寝る部屋は暗くする。子どもができるだけ早い時期から規則正しい生活習慣をつくるために、家族全員で協力し合い、大人自身も生活リズムを整えていくことが重要になります。ぜひ早寝早起きに取り組んで、家族で丈夫な体づくりをしましょう。

子育ての広場

子育て支援センターで行っている事業を紹介します。

- ◎いちごクラブ(会員制)
 - 5月から活動を開始します。会員募集中です。
 - 対象:3歳の在宅児
 - 時間:9時30分~11時30分
 - 場所:平泉幼稚園
- ◎園開放(毎週水曜日)
 - 自由に遊具で遊んだり、保育所や幼稚園のお友達と一緒に遊んだりします。
 - 対象:0歳から就学前の在宅児
 - 時間:9時30分~11時
 - 場所:子育て支援センター(平泉保育所内)・長島保育所
- ◎園庭開放(毎週水曜日)
 - 平泉幼稚園・平泉保育所の園庭を開放しています。遊具などで自由に遊ぶことができます。
 - 時間:10時~12時

◎のびのびクラブ(会員制)
 月に1回遠足や運動会などを行います。

- 対象:1歳からの在宅児
- 時間:9時30分~11時30分
- 場所:平泉文化遺産センターほか

 ◎なかよしサロン
 地域の未就学児を対象に交流の場を設けています。

- 対象:0歳から就学前の在宅児
- 時間:10時~11時30分
- 場所:16区公民館

 ◎ピピヨ広場
 保健師・栄養士のお話を聞くことができます。

- 対象:1歳未満の在宅児
- 時間:10時~11時30分
- 場所:保健センター・町公民館・児童館ほか

 ◎おはなし会・給食試食会
 隔月ごとに支援センターで行っています。

むし歯のない3歳児

このコーナーでは、町の健康診査で「むし歯のない3歳児」として表彰されたお子さんを紹介いたします。付き添いの保護者の方には、むし歯ゼロへの取り組みを教えてもらいました。



及川 謙信 くん

「これからも毎日歯磨きを頑張ります」



斎藤 琉偉 くん

「これからもむし歯にならないように努力します」



鈴木 尊士 くん

「食べたら歯を磨く習慣がついています。仕上げ磨きをしています」



伊藤 和花 ちゃん

「歯磨き大好き。仕上げ磨きは必ずします」



駒形 賢伸 くん

「1日2回仕上げ磨きをしています」

広報ひらいずみ

掲載広告を募集しています

町では毎月1回、1日に発行している町広報紙「広報ひらいずみ」に掲載する有料広告を募集しています。企業、事業所、商店などの宣伝や求人広告、イベント告知などさまざまな用途にご活用ください。

規 格...▷区画A = 縦約4.5㍍×横約8.8㍍
▷区画B = 縦約4.5㍍×横約17.9㍍

掲載位置...「インフォメーション」(今月号では26ページ)の最下段

掲載期間...広報紙の各号1回(複数回の掲載も可)

掲載料...▷区画A = 1回当たり1万円
▷区画B = 1回当たり2万円 (区画Aの2つ分)

申込期限...掲載を希望する号の発行日から30日前
申し込み方法など詳しい内容については、町ホームページをご覧ください。

申し込み・問い合わせ先...総務企画課 ☎46-5578
町ホームページアドレス

http://www.town.hiraizumi.iwate.jp/

新型インフルエンザワクチン接種 健康成人も接種可能に

優先接種対象者以外の健康成人を対象とした新型インフルエンザワクチン接種が、1月27日から始まっています。(1月25日県公表)

町では、ワクチン接種費用の負担軽減のため、生活保護世帯、町民税非課税世帯の方に「新型インフルエンザワクチン接種費用負担軽減証明書」(黄色・桃色の用紙)を送付しています。

また1歳から中学生以下の方について、1回目のワクチン接種料金に助成しています(緑色の用紙)。ワクチン接種の際にご使用ください。(この負担軽減

事業は平成22年3月31日までとなっています)

新型インフルエンザワクチンの接種費用は全国一律であり、2回接種の場合は▷1回目 = 3,600円▷2回目 = 2,550円(1回目と異なる医療機関で接種する場合は3,600円)。1回接種の場合は3,600円です。

医療機関へのワクチンの供給状況により、接種をお待ちいただく場合があります。かかりつけ医等に確認しながら接種していただきますよう、お願いします。

問い合わせ先...保健センター ☎46-5571