

快適な睡眠環境を整えよう

4月は周囲の環境が変わったり新しい生活が始まったリストレスが溜まりやすい時期です。睡眠不足は心身の健康バランスを崩し、生活の質に大きな影響を与えます。睡眠による休養は、食事や運動とともに健康的な生活を支える大切な要素です。睡眠環境を整えてぐっすり眠るようにしましょう。

快眠の基本は眠りやすい環境を整えることです。なかなか眠れないからといって、アルコールなどに頼らず、布団や枕などの寝具を見直すなど、睡眠環境に工夫をこらしましょう。

・寝室の明るさ

人は眠りに誘われる明るさは1~30ルクス(ホテルのフットライトが約1ルクス)。明かりをつけて寝るときは間接照明を。また、東向きに窓がある場合は、遮光カーテンなどで早朝の光を遮断しましょう。

・室温と湿度

個人差はありますが、夏は室温を25~28度くらいに、冬は18~22度くらいに設定するとよいといわれています。湿度は50~60%を目安にしてください。

・頭寒足熱

冷え性で手足が冷える人や寒い夜は、足もとを湯たんぽやカイロなどで温めると良く眠れます。

・枕

枕の素材は放熱性や通気性に優れたそばガラや木のチップ、プラスチックなどの中から自分に合ったものを。また、高さも個人ごとに合うものが異なるので、自分に合ったものを探しましょう。

・敷き布団

やわらかい布団では背中とおしりが沈み込み、背骨のS字カーブの湾曲が大きくなるため、背中や腰が痛くなって熟睡できません。ゆるやかなS字カーブを保つには、適度なかたさのものが最適です。

福祉医療費助成の対象者拡大のお知らせ

朝日町では、障がい者・一人親家庭等・乳幼児等を対象に医療費の助成を行っています。

この度、平成24年9月1日から、子育て支援の一環として、乳幼児等の対象者を次のとおり拡大しますので、お知らせします。(これに伴い、名称を「乳幼児等医療費助成」から「子ども医療費助成」に変更します。)

なお、助成を受けるには、保護者の方による申請が必要です。申請には、健康保険証(子どもの名前が載ったもの)・印鑑・振込先がわかるものが必要となります。

※申請につきましては、7月から受付を行う予定です。

※ご不明な点は、子育て健康課までお問い合わせください。

TEL377-5652

	乳幼児等医療費助成
対象者	小学校修了前(12歳に達した後の最初に迎える3月31日まで)の乳幼児等
所得制限	なし

平成24年9月1日
からは

	子ども医療費助成
対象者	中学校修了前(15歳に達した後の最初に迎える3月31日まで)の子ども
所得制限	なし