

リズムのよい生活習慣を作りましょう!

周囲の環境が変わったり新しい生活が始まったりストレスが溜まりやすい時期です。「朝が辛い…」という人、「最近だるくて体調がすぐれない」という人は、不規則な生活のせいで体内時計が狂っているのかもしれませんが。身体のリズムを整えれば、目覚めスッキリ、やる気もでて、心と身体の元気がみなぎってきます。リズムよく生活する習慣をつけましょう。



①朝日を浴びる

朝起きたら、まずは明るい日差しを浴びましょう!人の身体は朝日を浴びるとホルモン分泌が活発になり、体内リズムを整えることができます。朝すっきり目覚め、夜にくっすり眠り、日中は集中力が増し、よりアクティブに活動できるようになります。

②朝ごはんを食べる

朝ごはんは、胃腸を刺激して身体を目覚めさせ、睡眠中に低下した血糖値と体温を上げて、身体と脳をしっかり働かせる大切な役割を担っています。さらに、朝ごはん、昼ごはん、晩ごはんを1日3食とれば生活リズムがついて、体内時計も整いやすくなります。忙しい時、食欲がない時は、果物や牛乳のみでもOK。

③早起き→早寝をする

「早寝早起き」とよく言いますが、体内リズムを効果的に整え、睡眠の質を高めるためには、まず「早起き」からスタートを。早く起きれば夜は早めに眠くなり、おのずと「早寝」につながります。そして、起床時間は毎日できるだけ一定に。

④12時前にベッドに入る

睡眠は、浅い眠りの「レム睡眠」と深い眠りの「ノンレム睡眠」で構成されています。心身の疲れをとるにはノンレム睡眠を十分とる必要があります。夕方から夜中の2時にかけてノンレム睡眠に入りやすいため、質の高い眠りが得られやすくなります。朝、気持ちよく目覚められることが、よい睡眠の目安です。

⑤ぬるめのお風呂にゆっくりつかる

心地よく眠りにつくためには、就寝1時間ほど前に、37~40℃のぬるめのお風呂で身体をあたためておくのが効果的です。さらに、眠る直前には、読書、静かな音楽を聴く、軽いストレッチング、香りでリラックスする、ハーブティー、ミルクなど温かい飲み物を飲むなど、自分なりの入眠儀式をつくっておくのも寝つきがよくなるコツです。

⑥寝る前のスマートフォンは睡眠の大敵!

布団に入っても携帯電話やスマートフォンを触っている人は多いですね。光の刺激で目が冴えてしまうことから眠れなくなることはもちろん、メールやゲームが気になり枕元においてスマートフォンの着信で目を覚まして良質な睡眠を阻害してしまいます。まずは、スマートフォンを枕元から離れた場所においてみてください。



おたふくかぜワクチン接種費用の一部助成のお知らせ

今年度も引き続き、おたふくかぜワクチンの接種費用の一部助成を致します。

助成を受けるには、申請手続きが必要です。また、接種後に費用の払い戻しはできませんので、接種前にお申し込みいただくようお願い致します。

おたふくかぜワクチンは、予防接種法に基づいた接種義務のある定期予防接種ではありません。接種は、接種対象者の保護者の希望と医師の判断によります。

対象者	朝日町に住民登録がある方で、生後1歳~4歳(5歳未満)のお子さん
助成回数	1回
助成額	3,000円
自己負担額	接種費用から助成額を除いた費用が、自己負担額になります。
申し込み方法	母子手帳を持参し、朝日町役場 子育て健康課にて、助成の申請手続きを行ってください。後日、補助券を発送します。
接種方法	補助券を医療機関に提出し、予防接種を受けてください。

その他

- ◆ 接種希望者は、必ず接種前に申請を行なってください。接種した後に申請をしても費用の払い戻しはできません。
- ◆ 生ワクチンですので、次のワクチンを接種する場合、ワクチン接種後27日(4週間)以上の間隔をおいてください。
- ◆ 健康被害が生じたときは、独立行政法人医薬品医療機器総合機構法に基づく救済での対応となります。

問い合わせ 子育て健康課 保健師・看護師 TEL 377-5652