

子育て支援だより

「子育てワンポイントアドバイス」

第199回 『しっかり眠れていますか』

こころの相談員 前田 里美

皆さんはいつも何時間寝ていますか？日本人は世界一睡眠時間が短いそうです！

本来必要な睡眠時間は諸説ありますが、概ね次のような時間が必要なようです。

○幼児：10～13時間 ○6～13歳：9～11時間 ○14～17歳：8～10時間

○18～25歳：7～9時間 ○26～64歳：7～9時間 ○65歳以上：7～8時間

いかがですか？あなたやお子さんは必要な睡眠時間がとれていますか？大人も働きすぎですが、最近の子ども達は塾や習い事が忙しく、その上ゲームやSNSの使用で睡眠時間が足りてないようです。睡眠には学習を脳に定着させる効果、情報や考えを整理して取捨選択する効果があるので、やはり睡眠は大切なのです。

ご存知の通り睡眠というのは時間だけでなく質も重要で、小中学生でも眠れないと感じている子が居ます。寝つきに時間がかかる、途中で目が覚める、心配事や考えが止まらない、夢を幾つも見る等、長時間眠ったとしてもぐっすり眠れないと疲れが取れず睡眠の質は良くありません。稀に足がムズムズして眠れないという病気もあります。

また、成長ホルモンが多く分泌される午後10時から午前2時、このゴールデンタイムに睡眠をとるのが子どもにとっては成長に、大人にとっては疲労回復に良いと言われています。生活リズムを整えてしっかり眠ることが心身の健康には重要なのですね。

最近ではウェアラブルで睡眠の時間や質を可視化できるアプリもあります。一度睡眠について振り返ってみてはいかがでしょうか？

※前田相談員は、小学校・中学校などで相談活動を行っています。

7月の子育て支援事業



日程	時間	事業名	内容	対象	場所	予約	担当
7/15(金)・19(火)・ 22(金)・26(火)・ 29(金)・8/2(火)・ 4(木)・9(火)	10:00-12:00	あそび場	スキンシップ・ ストレッチなどの 遊び	発達 が ゆっく りの 子 ども と 保 護 者	ほっとくらぶ	不要	ほっとくらぶ (377-3522)
7/13(水)・8/5(金)		ほっとする 親の会	茶話会				

*最終ページに子育て健康課の子育て事業を掲載していますので、ご覧ください。

*お問い合わせは、各担当者にご連絡ください。

健康料理教室 参加者募集

糖尿病予防を目的に、健康料理教室を次のとおり開催致します。

糖尿病予防料理教室は、高血糖が気になる方、糖尿病予防に関心のある方を対象に管理栄養士の考えた献立のもとに調理実習を行います。

実習を通して、楽しみながら普段のお食事を見直してみませんか？

糖尿病予防料理教室

日時：7月26日(火) 10時～13時

場所：保健福祉センター 栄養指導室

定員：先着16名程度(定員になり次第申し込みを締め切ります)

費用：材料費 300円

持ち物：エプロン・三角巾・マスク・筆記用具

申込み期間：7月11日(月)～7月15日(金) 8時30分～17時

※新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、室内の常時換気を行います。

当日は検温のご協力、マスクのご着用をお願いいたします。

体調に不安がある方は、参加をお控えください。

また、状況により料理教室を中止する場合がございます。

申込先：保険福祉課 TEL 377-5659

令和4年度 栄養教室受講者募集

お料理が好きな方、
～健康づくりにご興味～
がある方、大募集

三重郡が合同で開催している栄養教室は、地域に健康づくりの輪を広めるボランティア「ヘルスマイト」として活躍していただくための講習会です。栄養教室に参加して、あなたもヘルスマイトになりませんか？ご興味のある方は、下記の申込先までお気軽にお問い合わせください。

日時

8月1日(月) 9月5日(月)

10月3日(月) 11月14日(月)

12月12日(月)

令和5年1月16日(月)

2月13日(月)

10時～14時30分

場所

三重郡川越町健康管理センター

(いきいきセンター)

2F 健康教育室

3F 栄養指導室

内容 講義・調理実習

募集人数 朝日町より 5名程度

(男女問わず)

※川越町、菟野町の方と一緒に受講
します。

参加費用

実習費：2,500円 交通費：各自負担

持ち物 エプロン・三角巾・布巾

・台ふき・筆記用具

申込期間 7月20日(水)まで

(土日除く)

申込先

保険福祉課 TEL 377-5659