



～早寝・早起き・朝ごはん～

## 子どもの頃から 生活リズムを整えよう

■問い合わせ 子ども未来課 ☎ 23-3227



乳幼児の健やかな成長のためには、規則正しい生活が大切・・・と分かってはいても、理想どおりにはいかないことがあると思います。

新型コロナウイルス感染症の影響で自宅で過ごす時間が増えている今、つい夜寝るのが遅くなってしまったり、朝なかなか起きられなかったりしてしまうことはありませんか。生活リズムが崩れると、日中の活動に支障が出たり、体調を崩しやすくなったりします。

子どものころに、よい生活リズムを身につけておくと、そのリズムが続くことが多く、生涯の健康につながります。家族みんなで規則正しい生活リズムを整えるよう心がけてみましょう。

### ■早寝・早起きはいいことがいっぱい！

骨や筋肉を作ったり免疫力を高めたりといった成長に必要なホルモンがしっかり分泌されるのは、夜に寝ている間です。また、ぐっすり眠ることで心と体が休まります。

規則正しい生活で睡眠時間を確保するためには、7時まで起きて21時まで寝ると、健康的に十分な睡眠時間が確保できます。

安来市の1歳6か月児健康診査、3歳児健康診査での早寝・早起きについて、令和3年度のアンケート結果をみると、1歳6か月児と3歳児の子どもたちのどちらも過半数が7時まで起きています（1歳6か月児：58.9%、3歳児：55.3%）。しかし、21時まで就寝する子どもは、1歳6か月児で31.3%、3歳児では9.0%にとどまります。

### ■朝ごはんは心も体もエンジン始動！

朝ごはんは1日を元気に過ごすエネルギー源。朝ごはんを食べると脳のエネルギーのもととなるブドウ糖や体を動かすエネルギーの補給になります。朝ごはんは脳や体の目覚まし時計です。毎日朝ごはんを食べる習慣をつくりましょう。

ごはんを食べるときは、主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう。主食のごはん、パンなどの穀類は働く力や体温になり、主菜の魚、肉、卵、大豆製品などのたんぱく質はからだをつくり、副菜の野菜、海藻などはからだの調子を整える機能があります。急に始めるのが難しい人も、おにぎり、パン、くだもの、牛乳などで少しでも食べることから始めてみませんか。



## 2月4日は「風しんの日」です

風しんは、妊婦が感染すると生まれてくる子どもに影響が出ることがあり、感染対策が非常に重要です。

ワクチンで予防できる感染症ですが、昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性は、子どものころに風しんのワクチンを接種する機会がなかったため、風しん抗体を持たないことがあります。その場合、自身が知らずに感染し、また、身近な人にも感染を広げてしまう可能性があります。

### ～風疹抗体検査・第5期風疹定期接種の

クーポン券を受け取ったすべての人へ～

安来市では、令和4年4月末に対象者へクーポン券をお送りしています。風しんをゼロにするために、この機会にまずは抗体検査を受けましょう。抗体検査を受け、風しんの抗体がない人のみワクチン接種をする必要があります。

期限 3月31日(金)

費用 無料

問い合わせ いきいき健康課 TEL 23-3220