

健康ふじみ通信

～心も体もいきいきと

楽しく暮らせる高原の富士見町～

☎ 住民福祉課 保健予防係(保健センター内) ☎62-9134

「健康管理 編」

日本小児科学会では、毎年10月の一週間を『こどもの健康週間』としており、今年は10月7日から14日が対象期間です。

子ども達の心身の成長には、毎日の生活リズムが大きな影響を与えています。

各家庭で、早寝早起きはできていますか？小学校に入るまでの子どもは、昼寝も含めて10～13時間、小学生は、9～11時間の睡眠が必要といわれています。この機会に子どもたちの生活リズムを見直してみましょう。

●子どもたちの寝る時間が遅い傾向にあります

～第2次富士見町健康づくり計画「健康ふじみ21」中間評価アンケートの結果から～

1. 「午後9時以降に就寝する子ども(年中児)の割合」が中間目標値を達成しておらず、増加している。

「午後9時以降に就寝する子どもの割合」【年中児をもつ保護者に対するアンケートより】

策定時(平成24年)	中間目標値	中間現状値(平成29年)	最終目標値(平成34年)
73.6%	50%	76.5%	50%

1. 小中学生、15～18歳の「就寝時間の遅い子どもの割合」が中間目標値を達成しているものの、依然として就寝時間が遅い子どもが全体の3割近くいる。

「就寝時間の遅い子どもの割合(午後11時以降)」【小中学生、15～18歳に対するアンケートより】

策定時(平成24年)	中間目標値	中間現状値(平成29年)	最終目標値(平成34年)
35.2%	減少	28.3%	減少

●子どもの早寝早起きには、メリットがたくさんあります

1. 寝ている間に成長ホルモンが分泌されます。

成長ホルモンは、午後9～11時に作られ、午後10時に分泌がピークとなります。そのため、午後8時台には就寝できるように心がけましょう。また、このホルモンは体を大きくするだけでなく、脂肪分解の働きもあり肥満予防につながります。

2. 朝の光を浴びることで、生活リズムがととのいます。

朝日で脳の中の体内時計がリセットされ、生活のリズムが刻まれます。また、神経伝達物質(セロトニン)の活動が高まり、気持ちが安定し集中力を高める効果もあります。できるだけ午前6時には起床し、朝の光を浴びましょう。

3. 免疫力が上がり、風邪等にかかりにくくなります。

「麻薬・覚せい剤乱用防止運動」を実施中です

☎ 住民福祉課 保健予防係(保健センター内) ☎62-9134

近年、麻薬・覚せい剤等の乱用の一般住民への拡大が懸念され、特に若年層の大麻使用者の増加が社会問題となっています。麻薬、覚せい剤、大麻、危険ドラッグ等の薬物乱用は、乱用者個人の健康上の問題にとどまらず、各種の犯罪の誘因になるなど、社会に計り知れない危害をもたらすものです。

そこで、10月1日から11月30日まで「麻薬・覚せい剤乱用防止運動」が実施されています。乱用による被害やさまざまな犯罪の実態を多くの方に知っていただき、みんなで薬物乱用根絶を目指しましょう。