

健康に関する情報をお届けします

元気、しん子



睡眠の大切さ

子供の脳の働き

現在、夜型の生活の子が増えています。蒲郡市の平成16年5月～6月に3歳児健診を受けた子に聞いたところ、夜10時以降に寝る子が約35%いました。

睡眠は心と身体の大事な栄養

子供にとつての睡眠と食事は、体を成長させるためだけでなく、脳(心)の成長・発達のために欠かせないもの。食事には気を配るお母さんも、睡眠にはむとんちゃくだということはありませんか？

★睡眠の大切な理由は3つ

①脳の神経を成長させ、頭の働きをよくします。

②脳から成長ホルモンが多く出て、体が成長します。

③病気を防ぐ守ってくれます。**体内時計と睡眠**

子供も大人も、体内時計は1日25時間、地球時間は24時間です。放っておくと、体内時計はどんどんずれて、生活リズムがばらばらになります。このため、朝早起きして朝日を浴び、体内時計をリセットする必要があります。早起きするためには、早く寝かしつけることが大切です。

寝かしつけの5つのポイント

- ①早起きする。
 - ②昼間の活動を充実させる。
 - ③昼寝は3時半までに。
 - ④ぬるめのお風呂にゆつたりと。
 - ⑤暗くしたり、歯磨きをして絵本を読むなど、入眠儀式をつくる。
- 夜型の生活の子は、今日から30分早く起き、昼間は外で元気に遊びましょう。

ジユデイの見たまま感じたまま

蒲郡市国際交流員 ジユデイ・ワン

ありがとう思い出をありがとう蒲郡

私は、この8月、国際交流員の仕事を終えます。この「見たまま、感じたまま」も今回が最後となります。だから、今回は蒲郡での思い出をお話ししますね。



私が蒲郡に来たのは、2年前の8月。蒲郡に来たころは、愛知県の位置さえ分らなかつたけど、今では三河弁もバツチリ話せるほど、すっかり蒲郡人のジユデイです。こんなジユデイになれるまで、たくさんさんのことがありました。例えば、鯉つかみ、餅作り、

トライアスロンを見てファンになったこと、市民や生徒の皆さん、芸者さんたちや旅館のおかみさんに英会話を教えたこともありました。アメリカで想像できなかった経験を蒲郡でできて、本当に貴重な2年間でした。

でも、蒲郡での一番大切な経験は、ここで知り合った友人と同僚、市民の皆さんと過ごした時間です。私がアメリカに帰った時も、ヘコヘコした時も、皆さんのおかげで乗り越えることができました。ありがとうございました。蒲郡のことや思い出を忘れたりしないし、蒲郡には顔を出すとと思うから、サヨナラは言いません。また、どこかで会いましょう！

Thank you 蒲郡! Judy