

睡眠リズムを整えて、元気な心と体を育てよう！

市では、乳幼児期から、子どもたちの睡眠や生活リズムに関する取組みを行っています。今回は、睡眠が心や体の成長に及ぼす影響と質の良い睡眠のためのポイントを紹介いたします。

どうして睡眠が大事なのでしょうか？

良い睡眠をとると脳が休み、身体の発育や発達にとっても大きくかわる3つのホルモンが分泌されます。また、記憶力アップにもつながります。

①「成長ホルモン」分泌

骨や筋肉を作ったり免疫力を高めることができます。寝付いてから2時間ぐらいたままでの一番深い眠りの時（特に22時から翌日2時）に大量に出ます。

②「メラトニン」分泌

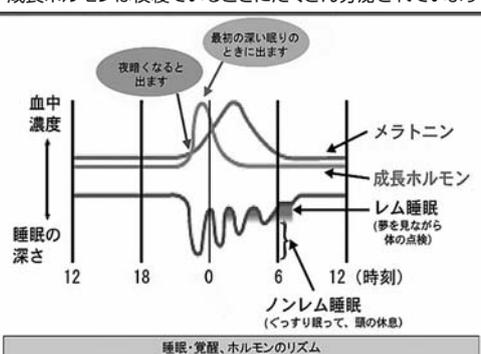
細胞を守る働きや体内時計の調整を行います。暗くなると分泌が高まります。

③「セロトニン」分泌

精神状態を安定させます。朝の太陽の光によって分泌を始めています。

④「記憶力」アップ
記憶を整理し、定着させる働きがあります。

成長ホルモンは夜寝ているときにたくさん分泌されています



睡眠リズムを整えるためのポイント

一般に、理想的な睡眠時間として、3〜5歳は10〜13時間、小学生は9〜11時間、中学生は8〜10時間、と言われています。



- 朝、眠そうにしているも時間になったら起きてみましょう。
- 夜は、興奮するお話を控え、落ち着いた雰囲気ですごしましょう。

着いた雰囲気ですごしましょう。

- 部屋や寝室の灯は暗くして、寝る態勢をつくりましょう。

- 毎日同じ時間に布団に入りましょう。幼児期は20時までに寝ることを推奨しています。

- 大人も早寝早起きを心がけましょう。

- 仕事で遅く帰ってきてても、子どもを起こさないように心がけましょう。

- 寝る前はテレビ・スマホを見ないようにしましょう。

- 無理にひとり寝はさせず、子どもが望めば添い寝をしましょう。

電子メディアとの上手な付き合い方

電子メディアの1日の理想的な利用時間は2時間といわれています。

また、電子機器から発せられる強い光は、脳に刺激を与え『寝つきにくい状態』にします。そのため、『寝る30分〜1時間前には消すように心がける必要があります』。

みなさんの電子メディアの利用時間はいかがでしょうか。家族でメディアとの付き合い方についても話し合ってみましょう。

問 大和保健福祉センター

やまつつじ

88・4511

インフルエンザ・高齢者肺炎球菌予防接種のお知らせ

インフルエンザ予防接種の時期となりました。予防接種はインフルエンザの発症予防に役立ち、重症化を防ぎます。市では、高齢者の定期予防接種以外にも、幼児、小・中学生、妊婦への接種料金の助成を行います。65歳以上の人は、今年度の肺炎球菌予防接種の対象となっているかの確認をお願いします。

《高齢者インフルエンザ予防接種（定期予防接種）》
対象…郡上市に住所を有する満65歳以上の人やまたは60歳以上65歳未満で特定の疾患を有する人
費用…自己負担は1500円、生活保護を受けている人は無料（自己負担分を市が助成します）

《高齢者肺炎球菌予防接種（定期予防接種）》
対象…郡上市に住所を有する令和4年3月31日現在の満年齢が65・70・75・80・85・90・95および100歳の人、または60歳以上65歳未満で特定の疾患を有する人（これまでの接種歴により、対象とならないこともあります）
費用…自己負担は3000円、生活保護を受けている人は無料（自己負担分を市が助成します）

《小児インフルエンザ予防接種（任意予防接種）》
対象…郡上市に住所を有する小学6年生までの幼児・児童及び中学1年生～3年生
費用…小学6年生までは、2回目の接種費用のうち3000円を助成します。（1回目の接種費用の助成はありません。）中学生は、1回目の接種費用のうち1500円を助成します。※接種費用との差額は自己負担
▼持ち物…母子健康手帳を必ず持参してください。

《妊婦インフルエンザ予防接種（任意予防接種）》
対象…郡上市に住所を有する接種時点で妊娠している人
費用…接種費用のうち1500円を助成します。接種費用との差額は自己負担となります。（1回限り）
持ち物…母子健康手帳を必ず持参してください。

実施期限…令和4年3月31日（休診日は除きます）

申し込み方法…市内の委託医療機関に直接申し込みください（実施していない医療機関もあります）

問い合わせ…健康福祉部健康課（やまつつじ内） ☎88-4511