

# 健康たかはま21

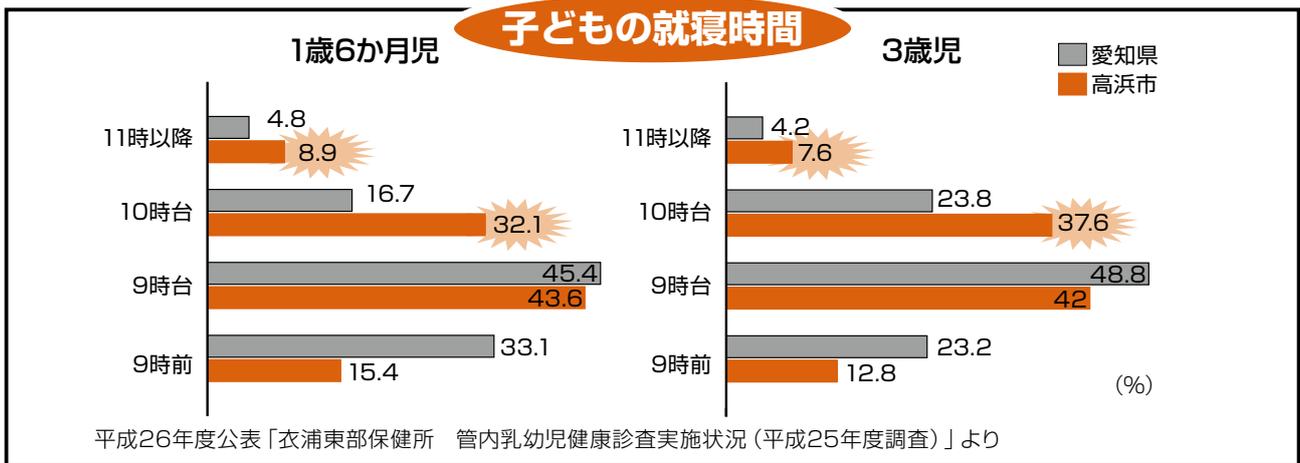


## 休養・こころの健康づくり ～睡眠について～

### 高浜市は、遅寝の習慣のある子どもが多いです！

「夜10時以降に就寝する」子どもは1歳6か月児で41%、3歳児で45.2%と、愛知県平均を大きく上回っています。

つつい、大人に合わせて子どもの就寝時間が遅くなっていませんか。1～3歳ごろまでに必要な睡眠時間は、昼寝も入れて10～12時間、4～6歳ごろは10～13時間です。寝床に入る時間は、夜8～9時を目安にしましょう。



### 『寝る子は育つ』は本当です！

子どもの成長や体の修復に関係する成長ホルモンは、深いノンレム睡眠で熟睡するときに最も多く分泌されるため、子どもは寝ないと大きくなりません。

また、規則正しく寝て起きることで1日の生活リズムを整える役割があります。

#### 睡眠不足になると…

- ・朝の機嫌が悪くなり朝食を食べない、成長や発達の遅れを引きおこす。
- ・注意や集中力の低下、眠気を引きおこし、疲れやすくなる。ふだんからイライラし、落ち着きがなくなる。学力の低下を招く。
- ・血圧が上がる。肥満になりやすくなり、糖尿病など生活習慣病に陥る危険度が増す。

### 整えよう、睡眠習慣

- ・寝る準備と環境を整える。(パジャマに着替え、歯磨きをする。部屋を薄暗くして絵本の読み聞かせや添い寝、子守唄など)
- ・早寝早起きのリズムをつける。
- ・日中は太陽の光にあたり、活発な運動(遊び)をする。

問合せ先 いきいき広場内保健福祉グループ ☎ 52-9871

## 市民意識調査に協力してください

市では、めざすまちの姿のキャッチフレーズとして「思いやり 支え合い 手と手をつなぐ 大家族たかはま」を掲げ、第6次高浜市総合計画に基づいた市政運営を進めています。

総合計画に掲げた取組みの成果などを測り、今後の事業改善などの資料とするため、満18歳以上の方(無作為に抽出した2,500人)を対象に、市民意識調査を実施します。

調査票が届きましたら、協力をよろしくお願いします。

問合せ先 市総合政策グループ ☎ 52-1111 (内線 365)