

保健師だより 「規則正しい生活リズム」が大切な理由!

よく「規則正しい生活をしましょう」と言われます。どうして規則正しい生活をするのが大切なのか、みなさんはその理由を知っていますか。特に子どもの健康な発育発達には深い関わりがあるので、赤ちゃんのころから習慣づけていくことが大切になってきます。

☀️ 体のリズムをつくり、身体の発達を促します!

人間の体内時計は25時間です。生まれたばかりの赤ちゃんは、この体内時計に合わせて昼夜の区別なしに繰り返しています。赤ちゃんが24時間サイクルの生活をするためには、朝は太陽の光を浴び、昼間は起きて規則正しい授乳や食事をし、夜になったら寝るという生活を続け、体内時計を毎日24時間にリセットする機能を獲得していくことが必要です。また、夜しっかりと眠ることで**赤ちゃんの脳が発達し、深い眠りの時には成長ホルモンが分泌され、身体の成長も促します。**

☀️ キーワードは「早寝早起き」

私たちの体は朝、日が昇るころには体を活動させるためのホルモンが、夕方になると体をリラックス状態にして眠りに誘うためのホルモンが分泌され、自律神経に働きかけています。昼夜逆転の生活が続くと、ホルモンの分泌がうまくいかずに睡眠障害や活動意欲、集中力の低下など身体に悪影響を及ぼします。赤ちゃんのころに早寝早起きの習慣をつければ、大人になって一時的に生活リズムが乱れても自律神経がうまく働いて、元のリズムに戻れるといわれています。生後4か月ごろには昼と夜の区別がつくようになりますので、「**早寝早起き**」を意識して生活リズムを整えてあげましょう。



☀️ 「ことば」を育てるためにも大切です!

「規則正しい生活」は、先に記したように**脳や身体を成長させる基盤**となります。同じように「ことば」の育ちにも**大切な基盤**となります。規則正しい生活を土台にして、いろいろな運動や、遊びや経験などを積み重ね、体と心を育てていくことで、ことばも育っていきます。



☀️ お母さんの自分の時間もつくれます!

特に小さいお子さんをお持ちのお母さんは、毎日の家事も合間を見ながらこなし、なかなか思うようにいかないこともあるでしょう。さらに夜もなかなか寝てくれないとヘトヘトになってしまいますよね。子どもの起床、昼寝・就寝や食事時間などの生活リズムが整っていると、お母さんも時間を予測して計画して家事をこなすことができますし、時にはリラックスする時間ももつことができます!

4月からの新生活が始まる時が、**生活リズムを整えるチャンス**です!
家族みんなでこれまでの生活リズムを見直してみませんか。

相続 遺言 後見人 借金 など 司法書士にご相談ください

〈相談内容〉
不動産登記、会社設立・登記、分筆、裁判手続
相続、遺言、後見人、借金問題 などの法律相談

きゃん 司法書士事務所
土地家屋調査士
Tel 882-8177 0120-36-7930 営業時間 平日AM9:00~PM6:00

完全個室の相談ブース完備。
お気軽にご相談ください。(要予約)
※借金問題は初回相談無料です

与那原町東浜 23番地2
代表司法書士 喜屋武 力

「西原町のまちづくり」提案事業のご紹介及びお礼について

西原町では昨年、本町のまちづくりの参考とさせていただくため、まちづくりに関する事業提案を募集しました。その結果、5者から下記の提案がありますのでご紹介いたします。ご提案いただいた内容については、今後の沖縄振興一括交付金をはじめ、他の補助金の活用や町政運営の参考にさせていただきます。ご協力いただき大変ありがとうございました。

【募集期間】平成25年8月1日～8月30日 【募集方法】広報にしはら及び町ホームページで公募

事業名	事業内容	提案団体
1 にしはらボード/にしはらTシャツ	町民に知られていない行事等の情報を提供し、それをきっかけにしてまちづくりに積極的に参加する西原町民の数を増やすことを目的に、オリジナル下敷き(にしはらボード)、オリジナルTシャツを作成し、配布する。	個人
2 「西原ひろば」の整備	文教のまちの一環として、周辺を本屋、古本屋、喫茶店、パン屋、移動図書館など学生を中心に老いも若きも闊歩できる広場を整備する。	個人
3 「屋台ひろば」の整備	あがりティータ公園近くにいろいろな屋台を並べて、海風にあたりながら一杯飲むなど癒しの空間とする。	個人
4 「運玉花森(ウインタマハナムイ)ひろば」の整備	尾根沿いに山道を整備し、サクラ並木、椿を植える。	個人
5 漁港の整備	泡瀬のバヤオ漁港を参考にし、イマユーや野菜など販売できる場所を整備する。	個人
6 街路樹の整備	街路樹周辺の定期的な雑草刈りや清掃を自治会、通り会、商工会および婦人会等の協力を得て実施し、「観光の島沖繩」を実現する。	個人
7 西原町らしいツーリズムの実現	10年間の観光の基本的考え方(コンセプト)方針(戦略)、現状・課題を整理し、実現のしくみをつくる。その基本構想をもとに実施計画をたて、西原町らしいツーリズムを実現する。また、効果的に実現できる組織体制(ツーリズム協会)をつくり、運営する。	コミュニティおきなわまちづくり㈱
8 西原町民支援事業～Join明日(us)まちづくり研究会の提案をさらに具現化して～	平成24年度西原町まちづくり研究会による「Join明日(us)へのまちづくり(一括交付金の活用と町民参画)の企画提案を活かし、日頃から町内で活動している団体に対して支援を行う。さらに、町内各種団体だけでなく、若者活動支援コースを設け、若者の地域参加の芽を育てる。	コミュニティおきなわまちづくり㈱
9 西原町 特産&観光PR～表参道×西原町タイアップ～	地域PR・観光活性を狙い、首都圏等都市部の観光客に向けて町単位でのPR実施。「表参道・原宿」等のカフェとタイアップなど。	エスピージャパン㈱
10 流行発信ショップ「ランキンランキン」を使った観光PR	東急グループが経営する流行情報発信ショップ「ランキンランキン」で西原町の物産の購入&PR、観光発信を行う。	エスピージャパン㈱
11 西原町×SONY「モンスターレーダー」を活用したAR観光事業	SONYがPSVitaで展開する「モンスターレーダー」を活用し、町歩き観光と地域PRを県内外に広めていく。	エスピージャパン㈱
12 子育て応援宣言! 「西原町子どもパスポート」	町単位での「子育て応援」を実施。「子育てパスポート」や育児ガイドの発行、子育て情報をWEBで発信し、全面サポートを行う。	エスピージャパン㈱

※掲載スペースの関係上、事業内容については、内容を省略して記載していますのでご了承ください。

お問い合わせ 総務部企画財政課 政策係 ☎945-4533

国保加入の40歳から74歳のみなさんへ

特定健診

健診期間 残り 2 か月

は受けましたか?

～平成26年3月31日まで～

受診の際は、『受診券』と『保険証』が必要です。
(今年度より特定健診受診券と国民健康保険証は一体化されています)

受診方法は、①個別の病院で受ける**特定健診** ②**人間ドック** のいずれか1つを選択して受診

職場健診を受けている方は、特定健診と同じ健診内容であれば、特定健診を受診したとみなすことができます。健診結果の写しを福祉部健康推進課へ提出するようご協力をお願いします。

お問い合わせ 福祉部健康推進課 保健予防係 ☎945-4791 (内線160)