



成人

問い合わせ 保健センター ☎985-4118

行事	場所	月日曜	時間	内容	備考
個別栄養相談	保健センター	3月13日(火)	13:00~16:00 (申込制) ※1週間前まで	管理栄養士による 糖尿病・高血圧・ 痛風・腎臓病・肝 臓病・高脂血症・ 肥満などの食事指 導と相談	
		3月28日(水)			
		4月10日(火)			
健康相談	保健センター	随時 (月)~(金)	8:30~17:00	○血圧測定	健康手帳持参 (お持ちの方) 
	北黒田公民館	3月1日(木)	9:30~10:30	○血圧測定 ※糖尿病予防について	
	永田公民館		13:30~14:30	○血圧測定 ※歯周病予防について	
	西古泉公民館	3月7日(水)	9:30~10:30	○血圧測定 ※転倒予防について	
	恵久美集会所	3月22日(木)			
デイケア (精神保健)	保健センター	3月2日(金)	9:30~15:00 (申込制)	○調理実習(昼食) ○栄養相談 (材料代200円)	参加を希望される 方は必ず保健師ま でご相談ください。
		4月6日(金)		未定	
献 血	小手川工業(株)	3月7日(水)	16:00~17:00	<p>献血は尊い♥の贈り物 お近くの場所にお出かけください。 ※日時・場所は変更することがあります。</p>	

3月1日~3月8日は「女性の健康週間」です。

~女性の健康を生涯にわたって総合的に支援することを目標としたものです~

多くの女性は妊娠して初めて産婦人科の門をたたくといわれていますが、もっと気軽に受診し自身の体の状態や仕組みを知ること、より健康で幸せな人生を送れるようになることをめざしています。

補導センターだより

早寝早起き朝ごはん!

松前町青少年補導センター所長

村上 朋子

文部科学省では、今、子どもの生活リズムを見直そう!「早寝早起き朝ごはん」国民運動を推進しています。

子どもが健やかに成長していくためには、適切な運動、調和のとれた食事、十分な休養・睡眠が大切です。昔から寝る子は育つと言われています。しかしながら、最近の子どもたちを見ると、「良く体を動かし、良く食べ、良く寝る」という成長期の子どもにとって当たり前で、必要不可欠な基本的な生活習慣が乱れています。このことが、子どもたちの学習意欲や体力、気力の低下の要因の一つとして指摘されています。

ベネッセ教育研究開発センター「第3回幼児のアンケート」で最近の子どもたちの生活を見ると、就学前の幼児の睡眠について、午後10時以降就寝する6歳以下の幼児の割合は29%に上っています。

また、平成17年度文部科学省委嘱調査「義務教育に関する意識調査」によると、平日24時以降に就寝する小中学生の割合は、小学校6年生で12%、中学校3年生で64%となっています。朝

食について、食べないことがある小中学生の割合は、小学生で15%、中学生で22%に達しています。

また、別の調査では、毎日朝食を食べる子どもは、ペーパーテストの得点が高い傾向にあることが、調査した小5から中3のすべての学年・教科で明らかになっています。規則正しい睡眠と毎日の朝ごはん、簡単なようである、結構大変。でも、これをきちんとやっている子どもほど、勉強もスポーツもよくできます。朝早く起きて、しっかりと朝ごはんを食べて、元気に一日を過ごして、夜は早く寝る。子どものときに身につけた生活習慣は一生続きます。

生活習慣の形成途上にある子どもが朝食をとることは重要であり、食育推進基本計画では、小学生の欠食の割合を平成22年度までに0%とすることをめざすとあります。

家庭における食事や睡眠の乱れは、個々の家庭や子どもの問題として看過することなく、社会全体の課題として、地域による一丸となった取り組みが重要な課題となっています。