



■ 1日のリズムは
「早寝」「早起き」「朝ごはん」から

お子さんが「日中、ボーッとしている」「夜、ぐずぐずして寝付かない」などということはありませんか？

この原因は、生活リズムが関係しているかもしれません。規則正しい生活習慣は、子どもの脳や体の成長に欠かせないものです。早寝・早起き・朝ごはんの生活習慣を身につけ、健やかな成長を育みましょう。

①早寝

体や脳を作る成長ホルモンをたっぷり分泌するためには、早寝をして十分な睡眠時間の確保が必要です。

また、睡眠のリズムを整えることで体が目覚めやすい状態となり、早起きにつながります。



②早起き

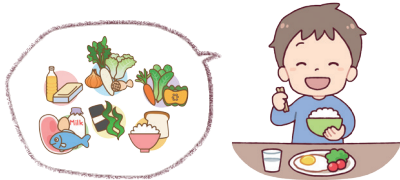
人には体内時計があり、朝日を浴びることによって正しくセットされます。この体内時計のずれが大きくなると、時差ぼけと同じ状態となり、夜更かしの原因になります。

朝ごはんをよくかんで食べる時間の確保のためにも、早起きは大切です。



③朝ごはん

朝ごはんは、一日の活動を支える大切なエネルギー源です。きちんととることで、朝から脳や体の働きが活発になり、ほどよい疲れが得られ、早寝につながります。また、便秘や肥満予防にも有効です。



ダウンロードはこちら

iphone Available on the App Store

Android ANDROID APP ON Google play

■ 二種混合(ジフテリア・破傷風)予防接種

二種混合予防接種は、乳幼児期の三種混合(ジフテリア・百日せき・破傷風)予防接種で得られた免疫が低下する時期の小学6年生を対象に、免疫を高めるため実施しています。

まだ接種されていない方は、指定医療機関に予約のうえ接種してください。

- 対象者 小学6年生(11歳以上13歳未満)
※昨年4月に予診票を配布しています
- 費用 無料
- 持参品 母子健康手帳、予診票
- 実施場所 指定医療機関(市ホームページでご確認いただくか、お問い合わせください)



健康増進課(中央保健センター) ☎2112



子どもたちが
笑顔でいられますように☆



おひさまひろば
マイタウン白河(本町)

