

小学校に入るまでにごできしほっぴん



福島県立医科大学ふくしま子ども・女性医療支援センター  
医学部小児科学講座

教授 横山浩之

第1回 早寝・早起き・朝ごはん

私が外来診療で使用している『小学校に入るまでにできてほしいこと』の資料は、全ての子どもに大切なことです（ふくしま子ども女性医療支援センターのホームページからダウンロードできます）。  
 第一歩は早寝・早起き・朝ごはんです。「早寝・早起き」はセツトで、睡眠時間の確保が重要です。子どもは遅くとも午後9時には寝ていることが求められています。守られないと精神発達や記憶・学習に悪影響を及ぼすことが各種の調査や動物実験でも確かめられています。また、不安・抑うつやひきこもり、攻撃的行動といった行動異常が増えることもわかってきました。

睡眠時間の確保には、午前中にたっぷり光を浴びて運動することが大切です。また、日が暮れたら光を浴びないようにしましょう。ホテルに泊まったときの暗さを思い出し、テレビ・スマホ・ゲームなどの画面は明るいので、日暮れ後は控えましょう。絵本の読み聞かせや他の楽しみを子どもと共有しましょう。「子どもの早起きを進める会」のホームページにはたくさん有益な情報があります。

なお、早寝・早起きは大人にも大切です。睡眠時間が短いと高血圧、糖尿病といった生活習慣病のリスクが高くなるということが知られています。

朝ごはんを食べない子どもでは、学習成績が下がります。文部科学省による全国学力調査をはじめとした各種の調査で確かめられています。

早寝・早起き・朝ごはんを守らないからといって、行動異常に直結するわけではありませんが、思春期に入ってから行動異常が出る確率は増加します。また、守っていない子どもは、守ったときに発揮できる能力を発揮できないと言えるでしょう。



ふくしま子ども・女性医療支援センター



子どもの早起きを進める会



白河っ子応援センター “ぽっかぽか”



ぽっかぽかでは、妊娠、出産から子育て期まで切れ目なく支援するための情報提供や相談支援を行っています。保健師などが対応しますので、子どもの発達や育児などお気軽にご相談ください。

- 会場 本庁舎1階こども支援課窓口
  - 時間 平日 午前8時30分～午後5時15分
- ☎本庁舎こども支援課 内2132

妊娠がわかったら・・・

医師に「出産予定日」を確認し、妊娠11週までに妊娠届出書を提出して、母子健康手帳・妊産婦健康診査受診票の交付を受けましょう。保健師の説明がありますので、時間に余裕をもってお越しください。  
 ※今年度から妊娠20週頃の健診に超音波検査と、産後2週間健診が追加されました。

- 会場 本庁舎こども支援課・各庁舎ほか
  - 交付日 毎週月曜日（午前9時～正午）
  - 持参物 健康保険証・妊婦本人の通帳
- ☎本庁舎こども支援課 内2132



ガラスバッジ測定結果

市が中学生以下の希望者を対象に実施した、令和2年度のガラスバッジ（個人線量計）の測定結果をお知らせします。

- 測定期間 令和2年10月1日～12月31日
- 測定結果

《線量別分布割合》

線量 (mSv)	人数 (割合%)
検出限界未満	124 (54.39)
0.1	104 (45.61)
0.2	0 (0)
0.3以上	0 (0)
全体	228

※検出限界値は0.05未満です。

《測定平均値の推移》

年度	H23	H26	R 2
個人線量 (mSv)	0.72	0.32	0.16

