



■ 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

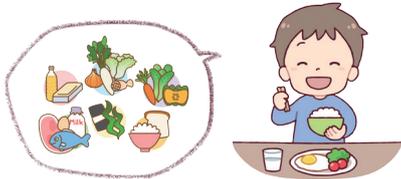
人には体内時計があり、朝日を浴びることによって正しくセットされます。この体内時計のずれが大きくなると、時差ぼけと同じ状態となり、夜更かしの原因になります。

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)



# 保健情報



健康増進課(中央保健センター) ☎ 2112

## ■インフルエンザの季節です

インフルエンザはインフルエンザウイルスに感染して起こる病気で、38℃以上の発熱・頭痛・関節痛・筋肉痛など全身の症状が突然現れます。あわせて普通の風邪と同じように、のどの痛み・鼻汁・せきなどの症状もみられます。

小児・未成年者は、インフルエンザの罹患により、急に走り出す、部屋から飛び出そうとする、ウロウロと歩き回るなどの異常行動を起こすおそれがあります。インフルエンザと診断され自宅で療養する場合、治療開始後の少なくとも2日間は、小児・未成年者がひとりにならないなどの配慮が必要です。

また、高齢の方や免疫力の低下している方は、肺炎を伴うなど重症になることがあります。インフルエンザに感染しないよう、日頃から次の予防を心がけましょう。

### 《予防方法》

- ・こまめな手洗いの実施
- ・バランスのとれた栄養摂取
- ・十分な休養
- ・せきエチケット\*の順守
- ・適度な湿度の保持 (40%~60%)
- ・人ごみへの外出を控える
- ・予防接種



### ※「せきエチケット」とは？

- ◎せきやくしゃみが出る時は、できるだけマスクをする。
- ◎とっさのせきやくしゃみの場合、ティッシュや腕の内側などで口と鼻を覆い、顔を周りの人に向けない。
- ◎手のひらでせきやくしゃみを受け止めた時は、すぐに手を洗う。
- ◎鼻汁・たんなどを含んだティッシュは、すぐゴミ箱に捨てる。



### 《発症してしまったら》

- ・適切な治療を受け、しっかり休養をとる
- ・マスクの着用
- ・発症後の5日間と、熱が下がってからの2日間は自宅療養する

## ■スリムアップ講演会

「わたしのからだ改善プロジェクト」  
～改善のための食事・運動のポイント～

健康で効果的な減量のための食事・運動について学びます。生活習慣病の予防や、筋力アップで基礎代謝を上げ、健康なからだをつくりましょう。

- 日にち ▷1回目(講義) 2月7日(水)  
▷2回目(実技) 3月7日(水)
- 時間 午後2時~3時30分
- 会場 市立図書館りづらん地域交流会議室(道場小路)
- 講師 うさみ内科院長 宇佐見 啓治氏
- 定員 60人 ※定員になり次第、申込締切
- 申込先 健康増進課 ☎ 2114  
【健康マイレージ対象】 300ポイント

### 《あなたのからだは大丈夫?》

本県は、特定健診におけるメタボリック症候群(メタボ)該当割合が17.1%(全国14.4%)で、全国ワースト3位です(2015年度厚生労働省調査)。メタボとは、内臓脂肪に加え、高血糖・高血圧・脂質異常などの症状が重なった状態です。

内臓脂肪がたまると、心臓や脳血管の病気を引き起こすリスクが高まります。まずは年齢に合わせて食べる量を見直し、活動量を増やして、太らない生活を心がけましょう。

【メタボ診断基準】	内臓脂肪型肥満	2項目以上該当 (1項目の場合はメタボ予備群)
	(腹囲) ・男性 85cm以上 ・女性 90cm以上 ※特定健診では、BMI25以上もメタボ診断基準となります。	①高血糖 空腹時血糖値110mg/dl以上 ②血圧 収縮期血圧130mmHg以上かつ、または拡張期血圧85mmHg以上 ③脂質 中性脂肪150mg/dl以上かつ、またはHDLコレステロール値40mg/dl未満

### ～BMI(体格指数)を確認してみましょう～

#### ▷計算方法

$$BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

#### ▷BMI判定

- |           |       |                              |
|-----------|-------|------------------------------|
| 25以上      | → 肥満  | ★最も病気になりにくいBMIは『22』といわれています。 |
| 18.5~24.9 | → 標準  |                              |
| 18.5未満    | → 低体重 |                              |

## 2月のいきいき健康チャレンジ相談会

実施日	開始時間	会場
7日(水)	9:45~	東保健センター
14日(水)	13:30~	アナビースポーツプラザ
21日(水)	9:45~	大信保健センター
23日(金)	9:45~	表郷保健センター

【健康マイレージ対象】 300ポイント