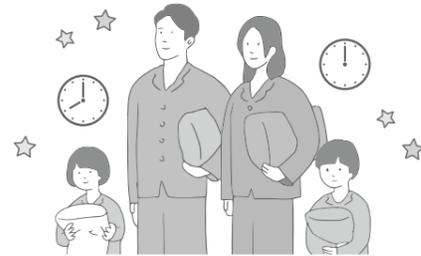


みなさんの睡眠は大丈夫？

睡眠は、「免疫を高める」「代謝を促す」「病気・けがを治す」「ストレスで傷ついた神経を修復する」などの効果があります。

あなたの必要睡眠時間

年齢	必要な睡眠時間
3歳～就学前まで	10～13時間
小学生	9～12時間
中学生	8～10時間
成人	6時間以上



近年、大人も子どもも生活リズムが夜型になる傾向にあります。夜遅くまでインターネットやゲームをしてしまうこともあります。スマホ画面などから放射されるブルーライトは目の奥まで届く強い光で、睡眠ホルモンと呼ばれるメラトニンの分泌を抑え、睡眠の質を下げてしまいます。特に、子どもにとって眠っている間に分泌される成長ホルモンは、骨や筋肉の成長に欠かせないものです。成長ホルモンが減り成長が遅れるような状態が続くと、食欲不振、注意力や集中力の低下、倦怠感などにつながり、生活に影響が現れます。

不眠を改善するためにできること

- いつもと同じ時間に起きることで体内時計（内部環境を一定に保とうとするもの）が整う
 - 朝起きて太陽の光を浴びることで脳が活性化し、メラトニンが次の睡眠へのリズムを整える
- 季節の移ろいの中で、比較的眠りやすい季節になりました。いま一度、皆さんの睡眠を見直す機会にしてみたいはいかがでしょうか？



お問い合わせ先 健康福祉課 ☎22-3115

冬の感染症に備えて

すっかり寒くなりましたね。冬になると気をつけなければいけないのがインフルエンザや新型コロナウイルス感染症などの流行です。空気が乾燥しやすく気温が下がる冬は細菌やウイルスが好む環境となり、感染力が強くなります。また、冬は免疫力が低下しやすく、体調を崩しやすくなります。感染症を予防するには、咳エチケット（くしゃみや咳が出るときはマスクを着用する）や手洗いなど、普段からの対策が重要です。一人一人が予防し、感染を広げないようにしましょう。



12月の無料健康相談日
21日(日)です。
どうぞ、気軽にご相談ください。

【お問い合わせ先】
調剤薬局技術センター
薬剤師 藤田 玲奈 ☎22-1000

子育て通信

内容	日時	場所	お問い合わせ
赤ちゃん相談	12月11日(木)	9:30～11:30	十和地域子育て支援センター 十和町民生活課 ☎28-5112
	令和8年 1月7日(水)	10:00～12:00	窪川地域子育て支援センター 健康福祉課 ☎22-3115
1歳6か月児健診	12月17日(水)	対象者に個別通知	四万十町役場本庁東庁舎

健康検査・がん検診

内容	日時	場所	お問い合わせ
結核・肺がん検診	12月11日(木)	午前中巡回 興津～東又～仁井田～ 松葉川～立西～役場	健康福祉課 ☎22-3115

子どもの骨折が増えています

50年前と比べて、残念なことに骨折する子どもが増えています。その原因の一つに食生活や生活環境の変化があるといわれています。本来、子ども時代は骨の基礎をつくる大切な時期。男性は20歳、女性は18歳ごろ人生で骨量が最も多くなるといわれています。骨量のピークをいかに高めるかが将来の骨の健康を維持するポイントです。

貯骨のための3つのポイント

10代のうちにできるだけ強い骨を育てて、骨量を貯めておく骨の貯金「貯骨」をしておくことで将来、骨粗しょう症になるのを防ぐことにもつながります。それには食事、運動、睡眠の3つが大切です。

- ① **食事** 1日3食、栄養バランスの良い食事が基本です。また、成長期に無理なダイエットをすると栄養不足になり、骨が十分につくられません。カルシウムの吸収を妨げるリンを多く含むインスタント食品やスナック菓子などの加工品の摂り過ぎにも注意が必要です。
- ② **運動** 運動によって骨に負荷をかけると、それが刺激となり、骨をつくる動きが促されます。縄跳びなどのジャンプや素早い動きを要する運動が効果的です。
- ③ **睡眠** お子さんは午後10時までは寝かせるようにしましょう。午後10時から午前2時までは成長ホルモンの分泌が活発になる時間帯といわれています。また、日光に当たると、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが体内で合成されます。日中に外での活動時間を増やすことが強い骨をつくることにつながります。

食事、運動、睡眠の全てを気にすることは難しいように思いますが、適度な運動は質の良い睡眠や食欲増進につながります。ぜひできるところから始めてみてください。



からだにいいはなし



若い世代から骨コツと貯骨のススメ



四万十町国保大正診療所 山本翔平 大川剛史