

## 家庭・地域で 禁煙の輪を 広げよう

～あなたの家庭は大丈夫？～ 禁煙の大切さを啓発するために活動を展開しています。

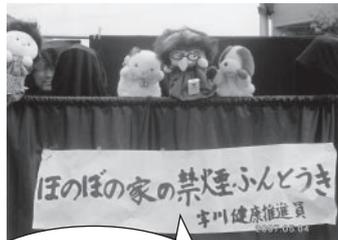
禁煙・分煙化が進む一方で、たばこの怖さや、周囲への影響については家庭でも地域でもまだまだ理解されていません。

そこで、健康推進員自作の人形劇や自らが役者となった寸劇で、禁煙を呼びかける活動をしています。今回は水口地域で上演し、見ていただいた方からさまざまな感想をいただきとても好評でした。今後も各地域で禁煙を呼びかける活動を広めていきたいと考えています。上演時間は20分ほどです。ご希望があれば、近くの健康推進員へ声をおかけください。

### 参加者からこんな感想をいただきました

- ・たばこは、百害あって一利もない。
  - ・家庭の健康を守るうえで、喫煙の影響について考えさせられた。
  - ・周囲の人への副流煙<sup>※</sup>の怖さを知った。
  - ・たばこをやめると、かなりの節約になる。
  - ・喫煙者が一人でも減ることを期待したい。
- ※副流煙…火のついたたばこの先から立ち上がる煙のこと

▼宇川地区文化祭(宇川会館)



たばこって怖いなあ

一般の家庭での出来事がコミカルに演じられ説得力があった



▲今郷地区老人クラブお楽しみ会(今郷公民館)

問い合わせ 健康推進連絡協議会事務局(保健介護課) ☎ 65-0703 ☒ 63-4085



## 家庭教育 子育て・親育ち講座

～教育の出発点は家庭から～

第2回

寝る子は育つ

～生活リズムは、子どもの健やかな成長のためのエネルギーです～



深夜テレビや24時間営業の店が世の中にあふれ、夜型生活や睡眠時間が不規則な家庭が増えているといわれています。でも、子どもにとって、「睡眠」には休息だけでなく、大人とは別の意味があることをご存じでしょうか。子どもの睡眠は「脳」を育てる過程と深く関わり、学習面はもとより食欲ややる気、イライラ感の安定など生活全般にわたって、さまざまな影響を及ぼしています。

人間の体には1日25時間の体内時計があり、起床後に太陽の光を浴びて体内時計のリズムがリセットされると、約14～16時間後に眠気がやってきて、1日のリズムができますが、朝起きたあとに暗い室内で過ごしたり、眠る前に明るい場所で過ごしたりすると、このリズムがくずれることとなります。朝早く起きて自然光のもとで活動し、夜は早めに眠るという生活リズムで、幼児期からこの体内時計をしっかり作ること

が、子どもの健やかな成長にとって欠かせないことが明らかになってきています。

体を守り、心身の適切な成長を促すメラトニンというホルモンは、一生のうちで1歳から5歳までの睡眠で最も多く分泌されるそうです。また成長ホルモンは昼寝の必要のなくなるころから、寝入りばなの深い睡眠時に集中して分泌されるようになります。そのために午後10時から午前2時には深い眠りに入っていることが必要なのです。

子どもは寝かせなければ眠りません。「寝かしつけ」という言葉どおり、寝かせることは子どもにとって大切なしつけのひとつです。

引用:「家庭教育手帳」(文部科学省)

「早起き脳が子どもを伸ばす」(子どもの早起きをすすめる会)

問い合わせ **子ども未来課 家庭教育振興係**

☎ 86-8171 ☒ 86-8380