

# 見直そう！子どもの睡眠



今月は 峪中保健師



**近**年、子どもの4〜5人に1人は、睡眠不足や夜型生活による問題を抱えていることが分かっています。

入学や進級で生活リズムが大きく変わるこの時期は、子どもの睡眠を見直す絶好のタイミングです。

健やかな新年度を迎えるためにも、家族で睡眠の大切さについて話し合い、生活リズムを整えていきましょう。



## 子どもの睡眠は大切です

睡眠には、心身を休ませるだけでなく、脳や身体の成長を促す大切な役割があります。

睡眠時間が不足すると、肥満のリスクが高くなることや抑うつ傾向が強くなること、学業成績の低下、幸福感や生活の質の低下につながるなどが分かっています。そのため、成長期には十分な睡眠時間を確保することが大切です。

## 子どもの睡眠の目安

3〜5歳児は10〜13時間、小学生は9〜12時間、中学生・高校生は8〜10時間を目安として、心身の健やかな成長のために十分な睡眠時間を確保することが推奨されています。

## 夜更かしを習慣化させないための3つのポイント

自然な夜の睡眠のためには、規則正しい生活習慣が大切です。特に朝の過ごし方が重要で、次の3つのポイントに気をつけて生活リズムを整えていきましょう。

- ① 毎朝一定の時間に起きる。
- ② 朝の光を浴びる。
- ③ 朝食を食べる。

また、近年、テレビやゲーム、スマートフォンなどの利用時間が増え、外遊びや身体活動が減っていると言われています。小・中・高校生は1日60分以上体を動かし、テレビやゲーム、スマートフォンなどの利用時間は2時間以下を目安にし、デジタル機器は寝室に持ち込まないよう（こ）しませしょう。

**Cooking** 楽しく、おいしい 簡単料理♪ その222

管理栄養士 島

今月の料理  
たまには炒め物に♪  
**玉ねぎとじゃがいものコンソメ炒め**

**今**回は今が旬の玉ねぎとじゃがいものコンソメ炒めのご紹介です。

じゃがいもに含まれるビタミンCは熱に強いので加熱しても失われにくく、皮に近い部分には抗酸化作用のあるポリフェノールも含まれているため、皮ごとか、むきすぎないように調理するのがおすすめです。

また、新玉ねぎはやわらかく辛みが少ないのが特徴で、しっかりと火を通せばとろとろに、さつと火を通せばなめらかな舌触りが楽しめます。

料理作成：きぼう食の会

One Point Advice  
ひき肉やウインナーを加えてもおいしい♪

エネルギー（1人分）：約97kcal  
塩分：約0.4g

### 【材料（2人分）】

- 玉ねぎ … 1/4個
- じゃがいも … 中1個
- バター … 5〜10g
- 油 … 小さじ1
- 酒 … 大さじ1/2
- 顆粒コンソメ … 小さじ1/2
- 塩こしょう … 少々

### 【作り方】

- ① じゃがいもは皮をむき、縦半分に切ったら、くし切りまたは乱切りにする。玉ねぎは約3mmの厚さにスライスする。
- ② フライパンにバターと油を入れて、じゃがいもに焼き色がつくように焼いていく。途中で玉ねぎを加えて炒める。じゃがいもに火が通りにくい場合は、蓋をするか少し水を加えて蒸し焼きにする。（事前に電子レンジで軽く火を通しておいてもよい）
- ③ Aを加え、軽く炒めてなじませる。塩こしょうで調味する。



## Calendar Health April Calendar 4月の健康カレンダー

4月の休日救急当直医			
日	病院名	診療科目	
5日	すずきこどもクリニック	☎(28)0111	小児科
	荒坂診療所	☎0597(87)0626	内科
12日	くろしお耳鼻咽喉科	☎(22)3387	耳鼻咽喉科
	谷口クリニック	☎05979(2)4333	内・外科
19日	ましようクリニック	☎(29)7800	内科
	尾辻内科クリニック	☎0597(85)2021	内科
26日	五郷診療所	☎0597(83)0356	内科
29日	くろしお耳鼻咽喉科	☎(22)3387	耳鼻咽喉科
	井本医院	☎0597(86)0016	内科

※ 変更する場合がありますので、事前に電話連絡のうえ受診してください。  
 ※ 診療科目が異なる場合は、三重県救急医療情報センターコールセンター（☎059-229-1199）にご相談ください。  
 ※ 今月は、相野谷診療所の休診日はありません。

子どもとお母さん（会場：御浜町福祉健康センター）		
日	内容	開催時間
23日	4か月児健診	午後1時〜
	10か月児健診	

子どもとお母さん（会場：きぼう健康ふらざ）		
日	内容	開催時間
9日	1歳2か月児歯科健診	午前9時〜
	1歳8か月児歯科健診	
14日	7・8か月児離乳食教室	午前10時〜11時
16日	5歳児歯科健診	午後1時15分〜
17日	1歳8か月児健診	午後1時〜
	3歳児健診	

子どもとお母さん（会場：子育て支援センター）		
日	内容	開催時間
10日	育児・栄養・歯みがき相談	午前10時〜11時
22日	子ども歯みがき相談	午後2時45分〜3時45分

※ 詳しくは、役場みらい健康課（☎33-0355）まで。

介護予防事業（対象：65歳以上の方）※要予約  
 [予約先：社会福祉協議会（☎32-0957）]

日	会場	開催時間
◆チェアエクササイズ		
8・15・22日	鵜殿福祉センター	午前9時15分〜10時15分
3・10・17日	大里多目的集会施設	午前9時15分〜10時15分
◆まちかどエクササイズ		
8・15・22日	鵜殿福祉センター	午前10時30分〜11時30分
3・10・17日	神内福祉センター	午前9時15分〜10時15分 午前10時30分〜11時30分
◆スポーツボイス（しっかりコース）		
7日	鵜殿福祉センター	午前9時30分〜10時30分
		午前10時45分〜11時45分
◆スポーツボイス（ゆったりコース）		
14日	鵜殿福祉センター	午前9時30分〜10時30分

※ スマイルアップ・スマイルヨガの日程は、社会福祉協議会へお問い合わせください。

介護予防事業（対象：65歳以上の方）※要予約  
 [予約先：きぼう健康ふらざ（☎29-3511）]

日	会場	開催時間
◆小さなボールをつかった健康運動教室		
2日	きぼう健康ふらざ	午前9時30分〜10時30分
		午前10時30分〜11時30分
9日	中村多目的集会施設	午前10時〜11時
15日	成川生活改善センター	午前10時〜11時
16日	平尾井高齢者生産活動センター	午前9時30分〜10時30分 午前10時30分〜11時30分
22日	鮎田構造改善センター	午後1時30分〜2時30分
23日	井田公民館	午前10時〜11時
◆プールを利用した介護予防事業水中ウォーキング		
①1・15日	ピーアップシグワ	午前11時〜午後1時
②8・22日		

※ 送迎バスは、①は鵜殿・成川方面、②は井田・神内・相野谷方面のルートです。