

生活リズムを整えよう

【早寝・早起き・朝ごはん】

乳幼児期は、生活習慣の基礎をつくる大切な時期です。しかし、家庭環境の変化や保護者の生活リズムの変化とともに、子どもの起床・就寝時間が遅くなり、朝食を食べない子どもが増えていきます。

子どもの健やかな成長を促すためには、子どものリズムを中心に考え、大人が生活のリズムを見つめなおすことも必要です。

◆睡眠について

「寝る子は育つ」ということわざのとおり、子どもにとって良い睡眠をとることはとても大切なことです。睡眠中は、体の成長や回復に必要なホルモンが盛んに分泌されています。また、睡眠が免疫力を高めるといわれています。

◆まずは早起きから

いきなり早寝にするのは大変なので、まずは早起きからはじめてみましょう。カーテンを開けて朝日を浴びることで通常25時間の人間の生物時計はリセットされるといわれています。

◆朝ごはんを食べましょう

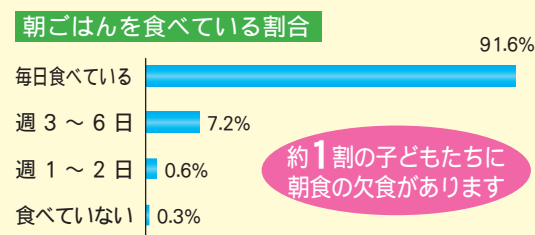
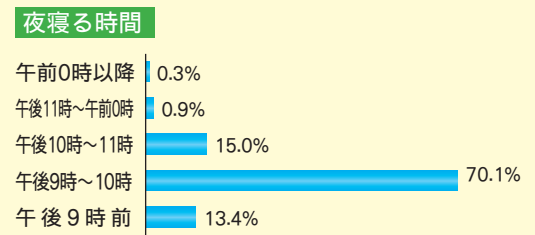
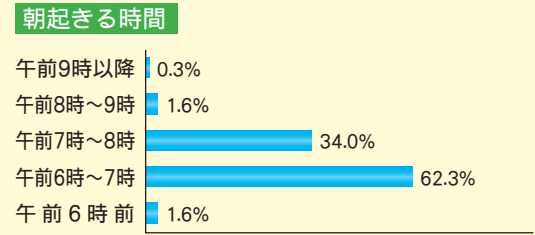
朝ごはんを抜くと、昼食までエネルギーがからっぽの状態のまま、むりやり体や脳を働かせている状態なので、体がだるくなったり、イライラしたり、集中力もなくなってしまいます。

生活リズムを整えるために家庭でできること できることから始めよう!

- ・7時までに起きる。
- ・テレビやビデオの時間を決めて、見せっぱなしにしない。
- ・日中は体をよく動かす。
- ・照明を消して寝やすい環境を整える。
- ・夜9時までに寝かせる。
- ・朝食を準備する。
- ・朝食は家で食べる。
- ・休日も生活リズムを保つ。



ひまわりプランアンケートより(対象者0～5歳児)



不妊に関する「講演会」と「集い」のご案内 ～不妊に悩む方、ご家族の方へ～

不妊は経験者にしかわからない心身共につらいもの。そのつらさは目には見えないもので、理解されにくく、そして他人に相談しにくいもの…。そんな雰囲気はまだ社会にはあるように思われます。

今回、下記のとおり講演会を開催することとなりました。また、不妊に悩む方の集いも開催いたします。同じ悩みをもつ人同士で話すことで、少しでも楽になるように願っています。気軽にご参加下さい。

講演会

- 日 時：7月8日(日) 13:30～15:30
- 場 所：県南保健所 2階 会議室・研修室
- 対 象：不妊に悩んでいる方やそのご家族、関心がある方、関係者など
- 内 容：講演「不妊の悩みをひもとく ～子どもがいてもいなくても、大切なわたし・大切なあなた～」
- 講 師：心理カウンセラー 赤城 恵子 先生

集い

- 日 時：7月8日(日) 15:40～17:00
- 場 所：県南保健所 2階 訓練室
- 対 象：不妊に悩んでいる方(ご夫婦での参加も可)
- ※治療により妊娠された方、既に子どもさんがいらっしゃる方は、申し訳ございませんが、今回は遠慮いただいております。
- 内 容：①お茶を飲みながら気軽におしゃべり
②リラックスタイム
- 講 師：心理カウンセラー 赤城 恵子 先生

参加希望の方は、**7月6日(金)までにお申し込みください。**

- 申し込み・お問い合わせ
長崎県県南保健所 地域保健課保健福祉班
住所：島原市新田町347-9 TEL：0957-62-3287

平成19年度 県南地域 障害児(者)巡回歯科診療実施日程

●実施日時・場所

実 施 日	診 療 時 間
平成19年 9月7日、14日、21日、28日	10:00～12:00
平成19年10月5日、12日、19日、26日	13:00～16:00

※実施場所：口之津保健センター TEL050-3381-5088

実 施 日	診 療 時 間
平成19年11月2日、7日、16日、30日	10:00～12:30
平成19年12月7日、14日、21日	13:30～16:00
平成20年1月11日、18日、25日	

※実施場所：県南保健所 TEL0957-62-3287

- 対象者
一般の歯科診療所では治療困難な障害者、および一般の歯科診療所では通院が困難な人
- 受診申し込み
「歯科巡回診療申込書」は各総合支所市民課市民班にあります。
- 口之津保健センターで受診希望の人は8月10日金まで
●県南保健所で受診希望の人は10月10日(水)までに県南保健所へ提出下さい。

※施設入所者の場合は、直接、長崎県口腔保健センターに提出して下さい。締め切り後、追加申込みがある場合は、予約状況により受け付けます。

- 診療費用
これは保険診療です。一般の歯科医院で受けるのと同じですから、自己負担があまりないので、保険証、原爆手帳、老人医療受給者証、障害者手帳および療育手帳などは初診日に持参してください。
- お問い合わせ先
・申し込みについて 各総合支所市民課市民班
・診療内容について
長崎県口腔保健センター(長崎県歯科医師会館内)
TEL095-848-5970 FAX095-848-5980
県南保健所
TEL0957-62-3287 FAX0957-64-6520

7月は、「愛の血液助け合い運動」月間です

献血で広がる みんなの思いやり、助け合いのこころ

7月1日から31日までの1カ月間「愛の血液助け合い運動」が展開されます。

献血は、たくさんの人々の善意によって支えられています。そして、一人一人の温かな心が多くの尊い命を救っています。

市では右記の日程で献血を予定しています。皆様の献血に対する温かなご支援と積極的なご参加をお願いします。

お問い合わせ 健康対策課 TEL050-3381-5141

実施日	時 間	場 所
2日(月)	9:30～11:30	有家庁舎
4日(水)		口之津保健センター
5日(木)		加津佐保健センター
10日(火)	12:30～15:30	西有家庁舎
11日(水)		南有馬庁舎
12日(木)		深江ふるさと伝承館
24日(火)		北有馬総合支所

県南地域医療安全相談センターへ ご相談ください

県南保健所では、医療の安全と信頼を高め、患者サービスの向上を推進することを目的として、県南地域医療安全相談センターを設置し、医療に関する患者、ご家族の苦情や相談を受け付けています。
※秘密は厳守されますので、安心してご相談ください。

相談受付時間

午前9時～午後5時45分(平日の月曜日～金曜日)
電話、来所のどちらでも結構です。

センター所在地

島原市新田町347-9
県南地域医療安全相談センター(県南保健所総務企画課内)
TEL0957-62-3287
FAX0957-64-6520