

就学時健康診断を実施します

平成27年4月に、小学校に入学されるお子さんを対象とした、就学時健康診断を実施します。下表の日程にしたがって受診してください。

通知書は、8月下旬頃に発送する予定です。

当日は、通知書(ハガキ)裏面に必要事項を記入の上、受診してください。

▶受付時間＝午後1時～1時15分 ▶持ち物＝通知書・母子手帳・上履き

実施会場	児童見込数	実施期日	実施内容
本郷小学校	27名	10月 7日(火)	・内 科 ・歯 科 ・知能検査 ・視 力 ・聴 力 ・面 接
本郷北小学校	50名	9月11日(木)	
上三川小学校	128名	10月22日(水)	
坂上小学校	18名	10月20日(月)	
北小学校	38名	9月17日(水)	
明治小学校	35名	9月22日(月)	
明治南小学校	16名	10月 2日(木)	

▶問い合わせ先＝教育総務課 学校教育係 ☎(56)9156

「早起き」から始めよう!!

夏休みの生活リズム

楽しい夏休み、ついつい生活リズムも不規則になりがちです。遅寝は朝の目覚めが悪く、1日の元気が出ません。新学期が始まる前に、早寝早起きの習慣をつけていきましょう。

○睡眠不足が続くと…

小中学生だけではなく、就学前のお子さんの中にも夜更かしをする子どもが増えています。原因としては、共働き家族が増えたことやTV・ゲームの普及などがあげられています。

睡眠不足は、成長の遅れや食欲不振、注意力や集中力の低下などをもたらします。また、睡眠不足は将来の肥満の危険因子になることも分かっています。

○私たちの体内時計は25時間!

1日は約24時間ですが、私たちの体の中にある体内時計は1日約25時間で動いています。その『1時間のずれ』を調整してくれるのが、毎朝の太陽の光です。太陽の光をあびることで、約14時間後に徐々に眠気を感じるように体内時計がセットされています。

しかし、生活リズムが不規則になると、毎日の体内時計の時刻合わせがまちまちになり、寝る時間起きる時間が不規則になるという状態になってしまいます。

早寝早起きの効果

- ①朝の光をあびることで、体内リズムが整い、自律神経の働きが活発になります。また、夜、寝付きやすくなります。
- ②すっきりと目覚めることで、朝ご飯がしっかりと食べられます。
- ③日中の集中力が高まります。
- ④早く寝ることで、寝ている間に成長ホルモンがたくさん分泌されます。(成長ホルモンは、眠りに入ってから最初の1時間、午後10時～午前2時頃に最も多く分泌されます。)
- ⑤ぐっすり眠ることで、免疫機能が高まります。

お子さまの予防接種「受け忘れ」はありませんか？

予防接種は、病気からお子さまを守る有効な手段の一つです。
まだ受け終わっていないものがありましたら、この夏休みに是非受けてください。

予防接種	対象者	回数等	接種場所
麻しん・ 風しん混合 (MR)	1歳から2歳未満	1期(1回)	上三川町、小山市、 下野市、野木町の 医療機関
	小学校就学前1年間にあるお子さま (平成20年4月2日～平成21年4月1日生)	2期(1回)	
日本脳炎	生後6か月～7歳6か月未満	1期初回(2回)	※上記市町以外のかかりつけ医 (栃木県内に限る) でも可
	9歳～13歳未満	1期追加(1回)	
	平成7年4月2日～平成19年4月1日生まれのお子さまは、 19歳まで無料で受けることができます。	2期(1回)	
2種混合 (ジフテリア・破傷風)	小学校6年生 (平成14年4月2日～平成15年4月1日生)	1回	

※対象者に該当するお子さまは、原則無料で接種することができます。
※接種間隔については、接種予定の医療機関でご相談ください。

▶ 問い合わせ先 = 健康課 母子健康係 ☎(56)9132

生活リズムを整えるためには

★早起きの習慣をつけましょう。

眠そうにしているでも、お子さんを決まった時間に起こすようにします。朝、カーテンを開けて光や風を入れましょう。お子さんを起こすときは、身体を起こして座らせたり、立たせたりすると目覚めやすくなります。目覚まし時計は、歩かないと届かない場所に置くといいでしょう。

★朝の5分ほど体を動かしましょう。

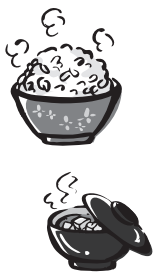
新聞や食器を運んだり、カーテンをあけたりと、できることから始めてみましょう。

★五感を刺激しましょう。

朝の目覚めを促すには、洗顔の水の感触、朝食のおいなど五感の刺激が有効です。

★早寝の環境を作きましょう。

夜は、家族でゆったりとした気持ちで過ごす時間を作りましょう。寝る前に、TVやゲーム、パソコンをするのは控えましょう。部屋は暗くするなど寝る態勢を作り、家族で毎日決まった時間に寝る習慣をつけましょう。



★夏休みを有効活用しましょう★

学校の健康診断の結果、病院受診が必要なものはありませんか。歯科・眼科などへの受診や予防接種など、夏休みの時間を有効に使い、身体の調子も整えていきましょう。

▼問い合わせ先

健康課 母子健康係
☎(56)9132