



# 脱！夏休みダラダラ生活 ～生活リズムを整えよう～

待ちに待った夏休み！家族で出かける機会も増えるかと思いますが、夜更かしや朝寝坊の習慣はついていませんか？生活リズムを整えることは、子どもの成長にとっても大切です。

家族みんなで生活リズムを見直し、元気に夏休みを過ごし、新学期をむかえましょう。

## 一日の生活を振り返ろう

一日の生活を振り返ってみましょう。あなたの生活のリズムは乱れていませんか？

朝、起きられない。 	朝ごはんを食べていない。 	食事の時間が決まっていない。 	夜遅くまでテレビを見たり、ゲームをしたりしている。 	夜、寝る時間が日によって違う。 
--	---	---	---	--

あてはまる項目が多いほど、生活のリズムは乱れています。

## 睡眠のはたらき

### ★「寝る子は育つ」

お子さんの成長に欠かせない“成長ホルモン”は、夜の時間帯の深い眠りのときに分泌されます。眠りに入って最初の1時間、さらに午後10時～午前2時頃に、最も分泌されます。

### ★「からだの調子を整える」

脳にある体内時計は、1日およそ25時間で動いていますが、朝の太陽の光を浴びることで、1日24時間の規則正しい生活リズムが作られます。“遅寝遅起き”夜型の生活は、睡眠・覚醒のリズムと昼夜の体温・ホルモン分泌のリズムがくずれる原因となります。

## 実践！生活リズムを整えるポイント！

### ①早寝早起きをしましょう。

早寝早起きをしている人は、そうでない人と比べて、勉強や運動の成績が良い傾向にあるという研究報告があります。しっかり睡眠をとることは、とても大切なことです。

### ②しっかり朝食をとるようにしましょう。

朝食を抜くと、集中力が欠けてしまう、イライラする、だるくなるなど様々な体の不調の原因になります。

### ③昼寝をするなら、午後3時までにはしましょう。

夕方に仮眠をとると、就寝時間が遅くなり、結果的に睡眠不足をもたらします。

### ④寝る直前にはお風呂に入らないようにしましょう。

寝る直前にお風呂に入り、身体を温めすぎると眠りにくくなってしまいますので注意しましょう。

### ⑤寝る直前にテレビを見たり、ゲームをしたりしないようにしましょう。

デジタル機器には、ブルーライトなどの強い光を発するものがあります。強い光は、眠りを妨げる原因となりますので、寝る直前にはテレビやゲームを控えましょう。

### ⑥眠りに入りやすい環境を整えましょう。

夕食後にカフェインの摂取を控える、就寝時には部屋を暗くするなど、眠りに入りやすい環境を整えましょう。

### 〈病院受診・予防接種の受け忘れはありませんか？〉

学校の健康診断の結果、病院受診が必要なものはありますか？また、予防接種が済んでいないものはありますか？夏休みの時間を使い、からだの調子を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

## 「上三川町禁煙さわやか施設」登録制度を実施します

たばこの煙による健康被害は喫煙者本人にとどまらず、周囲の人にも影響を及ぼします。上三川町では、受動喫煙（室内又はこれに準ずる環境において、他人のたばこの煙を吸ってしまうこと）防止対策に取り組む施設を「上三川町禁煙さわやか施設」として登録し、町のホームページ等で公表することにより、町民の皆様が、禁煙施設を選択できる環境づくりを行います。下記のとおり登録施設の申請受付を行いますので、対象となる施設は是非ご登録ください。

### ▶対象となる施設＝

町内の飲食店・スーパーマーケット・商店・理美容店・病院・診療所・金融機関・事業所など、多数の者が利用する施設のうち、敷地内又は建物内全面禁煙を実施し下表の要件を満たす施設。

### ▶登録区分と要件＝

登録区分	要件
敷地内全面禁煙	敷地内（建物を含む）すべてにおいて喫煙を禁止し、灰皿撤去などの受動喫煙防止対策を行っている施設
建物内全面禁煙	建物内またはテナント内すべてにおいて喫煙を禁止し、灰皿撤去などの受動喫煙防止対策を行っている施設

### ▶登録の申請方法等＝

登録を希望する施設は、町健康課成人健康係へ「上三川町禁煙さわやか施設登録申請書」を提出してください。申請受付は随時行っています。申請書は町健康課で配布するほか、町ホームページからダウンロードできます。

登録施設には、「上三川町禁煙さわやか施設登録ステッカー」を交付しますので、施設利用者から分かりやすい場所に掲示してください。



「上三川町禁煙さわやか施設登録ステッカー」

▶問い合わせ先＝健康課 成人健康係 ☎(56) 9133

## 国民健康保険に加入の皆様へ

交通事故にあったときは、必ず第三者行為に関する届出を！

交通事故のように第三者から傷害を受けてけがをしたときは、原則として加害者が治療費を全額負担（自賠償保険など）すべきものです。国民健康保険証を使って治療を受けた場合には、加害者が負担すべき医療費を国民健康保険で一時立て替えをし、あとから加害者に費用を請求することになります。国保で治療を受けたときは、「第三者行為に関する届出」を必ず提出してください。

また、相手のいない交通事故（自損事故）の場合も届出が必要ですので、速やかな届出をお願いします。

※加害者と示談が成立し、すでに治療費を受け取っている場合などは保険証が使えません。示談を結ぶ前に保険課に届出をしてください。

### ▼届出に必要なもの＝

- ・保険証 ・印かん ・交通事故証明書
- ☆第三者行為による傷病届
- ☆事故発生状況報告書
- ☆同意書 ☆誓約書

※☆の書類は保険課窓口でお渡ししています。また、ホームページからもダウンロードが可能です。

### ▼問い合わせ先＝

保険課 国保年金係 ☎(56) 9134