

子どもの睡眠



身体や脳の成長に大切な睡眠

皆さんのお子さんは何時に寝ていますか？昔から「寝る子は育つ」と言われていますが、それは科学的にも立証されています。子どもの体や脳を成長させる睡眠について、4つのポイントを紹介します。



1 早寝早起きを習慣化

まずは、早起きを習慣化

2 睡眠時間は10時間を目安に

就寝時間：20時半～21時
起床時間：6時半～7時
と推奨されています。

3 日中は活動的に

日中は十分に体を動かす。夜更かしした日の翌日でも、いつもの時間に起こす。

4 夜は落ち着いて眠る環境を

寝る前のテレビやスマホはNG。安心できる家族の声で、絵本の読み聞かせや子守歌を歌ってあげましょう。

睡眠に関する2つのホルモン

①成長ホルモン

体や脳の調整をし、夜10時～2時くらいに最も分泌されます。

②メラトニン

体内時計を調整し太陽の光を浴びると14時間後に眠くなるホルモンです。

ポイント

日中は活動的に、夜は眠れる環境を整えることで、体内時計が正しく働き、良質な睡眠をとることができます。

Information

むし歯のない子

3歳児健診で、むし歯のなかったお子さんを紹介します。



しばた しゅうた 柴田 柊汰くん



やぎぬま りと 八木沼 莉都くん



はせべ みなと 長谷部 湊大くん



みうら いろは 三浦 色葉くん



あびこ れんや 安彦 練哉くん



さいとう ことね 齋藤 采音ちゃん



まくち かれん 菊池 海恋ちゃん



たんの るいと 丹野 琉翔くん

広告

管理栄養士のおすすめレシピ

ポークソテーの カラフル夏野菜がけ

塩分
0.1g



- 材料（4人分）
- 豚もも肉……400g(4枚)
 - 油……小さじ2
 - ミニトマト……16個
 - パプリカ(黄) ……1/4個
 - きゅうり……1/2本
 - カレー粉……小さじ1
 - レモン果汁 …… 大さじ1、1/3

【1食分の栄養価】 エネルギー 190kcal/たんぱく質22.3g / 脂質8.2g / カルシウム19mg / 鉄1.1mg / 塩分0.1g

■作り方

- ①ミニトマトはくし切りに8等分、パプリカは1cm角、きゅうりは縦に4等分してから1cm幅に切る。
- ②カレー粉とレモン果汁を混ぜ、①を加えて混ぜ合わせる。
- ③熱したフライパンに油をひき、豚もも肉を焼く。
- ④皿に③を盛り、②をかけて出来上がり。

ここがポイント!

レモンに含まれるクエン酸には、疲労物質の乳酸をエネルギーに変える働きがあります。レモンの酸味とカレー粉を活用し、塩分を控えさっぱりとした味付けのメニューです。

check

【春開始接種】 新型コロナワクチン接種(12歳以上)

現在実施しているワクチン接種は、8月31日で終了します。接種を希望する65歳以上の人および基礎疾患などがある人で、まだ春開始接種(5～8月)を行っていない人は、早めに予約し接種しましょう。

なお、9月からは、秋開始接種(最大で7回目)となり、使用ワクチンが変更される予定です。

岡健康福祉課 健康増進係 ☎582-1133

8/2 WED	広報こおり8月号・広報こおり「お知らせ」 離乳食教室	★
3 THU	講座「桑折町と移民」	♡
4 FRI		★◆
5 SAT	星空観察会 平和学習派遣事業(～7日)	
6 SUN	夏休み健康まつり ⑧上保原内科 ☎575-3800	
7 MON		♡
8 TUE		
9 WED	夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会 おはなし会	★
10 THU	県立美術館鑑賞 健康チェック&相談日	♡
11 FRI	山の日 ⑧さとう整形外科クリニック ☎572-7606	
12 SAT		
13 SUN	⑧さとう整形外科クリニック ☎581-0123	
14 MON		
15 TUE		
16 WED	広報こおり「お知らせ」	
17 THU		♡
18 FRI	名物バスガイドと巡るツアー	★◆
19 SAT		
20 SUN	⑧ながえクリニック ☎575-1118	
21 MON	初めてのタブレット講座① 献血	♡
22 TUE	小中学校2学期始業式 すくすくカフェ「マトーク」	
23 WED		★
24 THU		
25 FRI	幼稚園第2学期始業式	◆
26 SAT	桑折学習塾(中学生)	
27 SUN	⑧阪内医院 ☎577-2222	
28 MON	初めてのタブレット講座②	♡
29 TUE	10・11か月児健診(R4年8月・R4年9月生)	
30 WED		★
31 THU		♡
9/1 FRI		★◆
2 SAT	かんたんカステラづくり 桑折学習塾(中学生・睦合小)	
3 SUN	⑧さとうファミリークリニック ☎574-2811	
4 MON		♡
5 TUE	4・7か月児健診(R5年4月・R5年1月生)	

●成人講座 ●子ども向け講座 ⑧休日当番医

◆母子手帳交付・すくすくの日

(☎582-6045)へ事前にご連絡ください。

【子育て支援センター】:イコーゼ 10:00～11:30

♡ベビールーム(1か月～1歳5か月ごろのお子さんと保護者)

★キッズひろば(1歳6か月ごろ～就園前のお子さんと保護者)