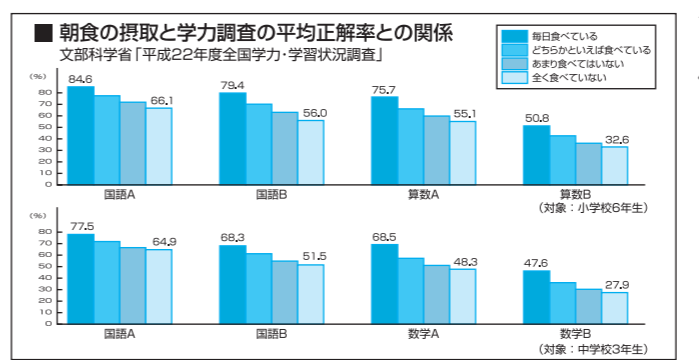




引き金になります。特にお子さんは学校での学習意欲に影響が出ることがわかってい

でおこさない
昼寝で睡眠不足は補えると思
夜が親子のスキンシップの時間
周りの人が皆夜型
一つでもチェックがついたら赤信号です。この機会に子どもと一緒に大人も生活習慣を見直しましょう。

早寝、早起き、朝ご飯。脳の唯一のエネルギー源はブドウ糖です。めざましご飯でしっかりエネルギーをチャージして、仕事・勉強に頑張ら



●体内リズムと食事の関係
地球の一日は24時間で回っています。私達には体内時計というものが、実はそれは25時間周期で刻まれています。そのズレを放っておくと、体温や睡眠、ホルモンの分泌などが崩れて「時差ボケ」の状態になります。それを正しく戻すのは、朝の光であり、食事なのです。
光を浴びることで脳が目覚めてズレをリセットし、さらに食事をする事で脳にエネルギーを送り活性化させます。そうして私達は元気に活動できるのです。

●朝食と学力の関係
毎年実施している文部科学省の調査で、朝食をきちんと食べる習慣のある学生ほど、正答率が高い傾向にあることがわかりました。(下図参照)
しかし注意してほしいのは、朝食II学力の向上ではなく、朝食をとるきちんとした生活習慣が、学習できる状態をつくるということです。
朝食をとるということは朝早く起きることであり、すると夜の入眠時刻も早まります。その繰り返しで生活リズムを整え、脳を活性化させ、能力を出しきることに繋がるのです。夜遅くまで学習するより充実した昼間の学習の方がより身につくといえます。

●生活習慣が幼児期から
私たち大人の生活習慣に子どもを合わせていませんか？ 次のリストをチェックしてみてください。
□朝は忙しいのであえて子どもはおこさない
□夜が遅いから起きてくるま

子育て支援センター わかあゆ ☎0287-96-5223
☆おやつをつくろう☆
5月25日(水)10:00~
簡単に作れる手作りおやつを作ってみましょう。メニューは
・小松菜の蒸しパン
・ミルクくずもち
2品です。
5月20日(金)までに申し込んでください。(先着10組)

センターは、0歳から就学前のお子さん、お母さん、おうちの方の交流の場です。
利用日時：月曜日から金曜日
9:00~12:00
13:00~17:00
食べるってなーに？
「食育が大切」とよく聞きますが、具体的にどんなことをすればいいの？と悩みませんか。今月は、おやつ作りがあります。他のお母さんと食について、話してみませんか。
☆時計をつくろう☆
6月8日(水)【時の記念日】10:00~
ぼくの・わたしのすてきな時計を手作りしよう！
6月3日(金)までに申し込んでください。

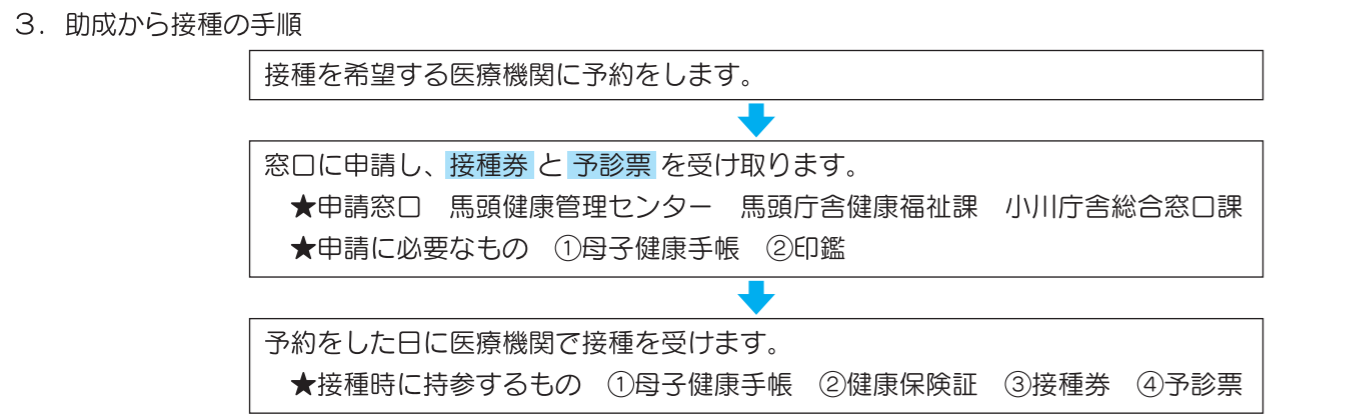
接種費用を全額助成します

ヒブ(インフルエンザ菌b型)ワクチン 小児用肺炎球菌ワクチン
小児の細菌性髄膜炎の6割がヒブ(Hib=インフルエンザ菌b型)、2割が肺炎球菌が原因といわれています。日本では、毎年約1,000人の子どもが細菌性髄膜炎にかかっており、ときに命にかかわったり、重い後遺症が残ったりすることがあります。細菌性髄膜炎にかかりやすいのは、免疫機能が未発達な2歳までの子どもで、5歳ごろまでは注意が必要です。

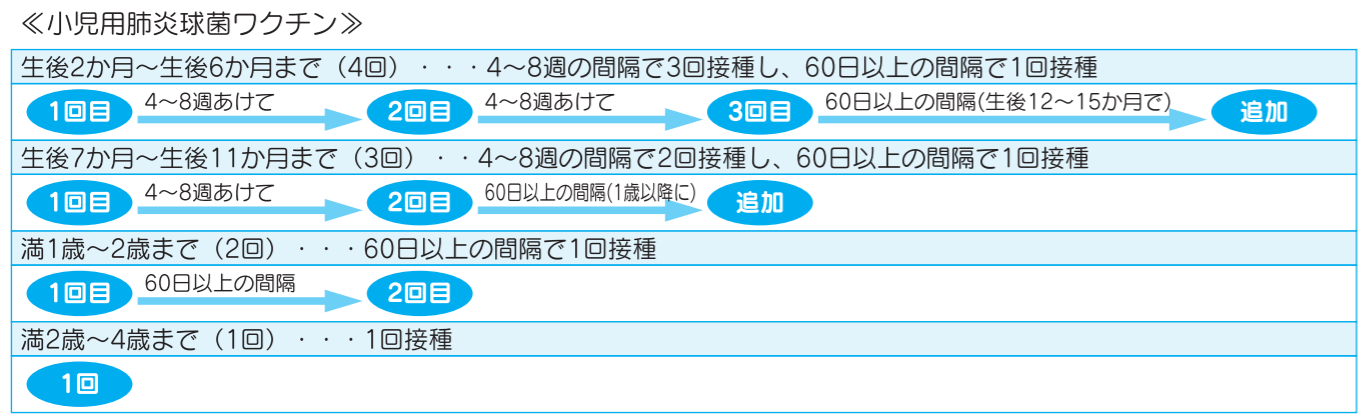
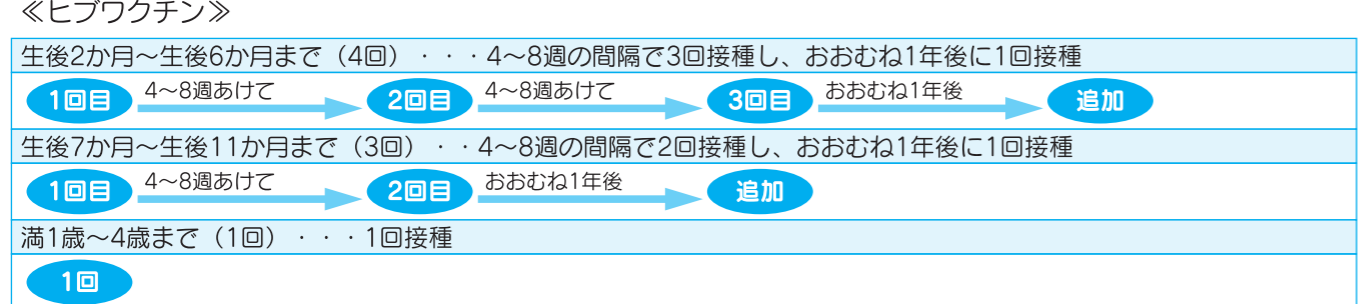
町では、細菌性髄膜炎を予防し、接種を希望する保護者の方の経済的な負担を軽減することを目的にワクチンの接種費用を全額助成することになりました。

ただし、この予防接種は予防接種法による定期接種ではありませんので、ワクチンの接種については効果と副反応等をご理解いただき、医師と相談したうえで保護者の方の希望により接種をしてください。

- 1. 対象者 生後2か月~4歳までの乳幼児(那珂川町に住所を有する)
- 2. 接種医療機関 町内協力医療機関(飯塚医院、上野医院、坂本クリニック、佐藤医院、白寄医院、高野病院) ※ただし、病気などを理由に、町外の医療機関で接種を希望される場合は、接種前に馬頭健康管理センターまでご連絡ください。



- 4. 申請受付 5月10日(火)~
- 5. 接種回数 【接種回数とスケジュール】*開始する年齢によって、下記の表のとおり接種回数が異なります。



※助成は平成23年4月1日~平成24年3月31日までに接種した分に限り。お問い合わせ先 馬頭健康管理センター ☎92-1188