

☆★けんこうひろば☆★

問合せ 子育て・健康推進課
☎21-2122

【成人男性向け】風しん
クーポン券を発送します

風しんの発生状況を踏まえ、定期予防接種を受ける機会がなかった昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性を対象とした風しんの抗体検査と予防接種を3年間実施します。

今年度は「昭和47年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性」に対して、6月上旬に町からご案内とクーポン券を発送します。

●検査および接種費用 クーポン券を利用することで無料となります。

●実施方法 同封の案内にてご確認ください。

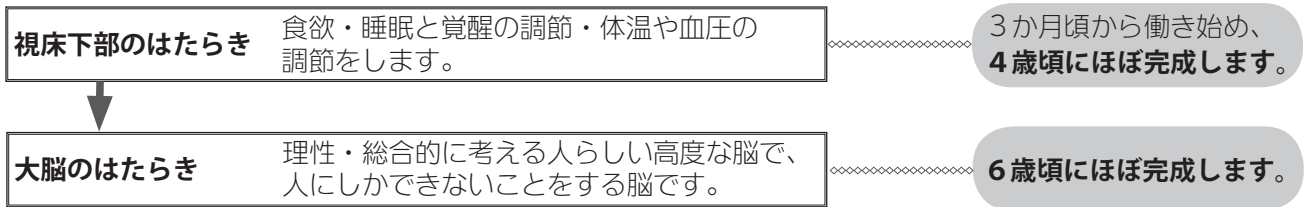
※今年度にクーポン券が発送されない昭和37年4月2日～昭和47年4月1日生まれの男性については、次年度以降ご案内する予定ですが、今年度に風しん抗体検査・予防接種を希望される場合は、お問い合わせください。

風しんとは… 飛沫感染により人から人へと感染する、感染力が強い病気です。発熱や発疹が主な症状ですが、妊娠中の女性が感染すると生まれてくる子どもに眼や耳などの障がいが生じる可能性があります。とされておき、感染の拡大を防ぐために全世代で免疫を持つ必要があります。

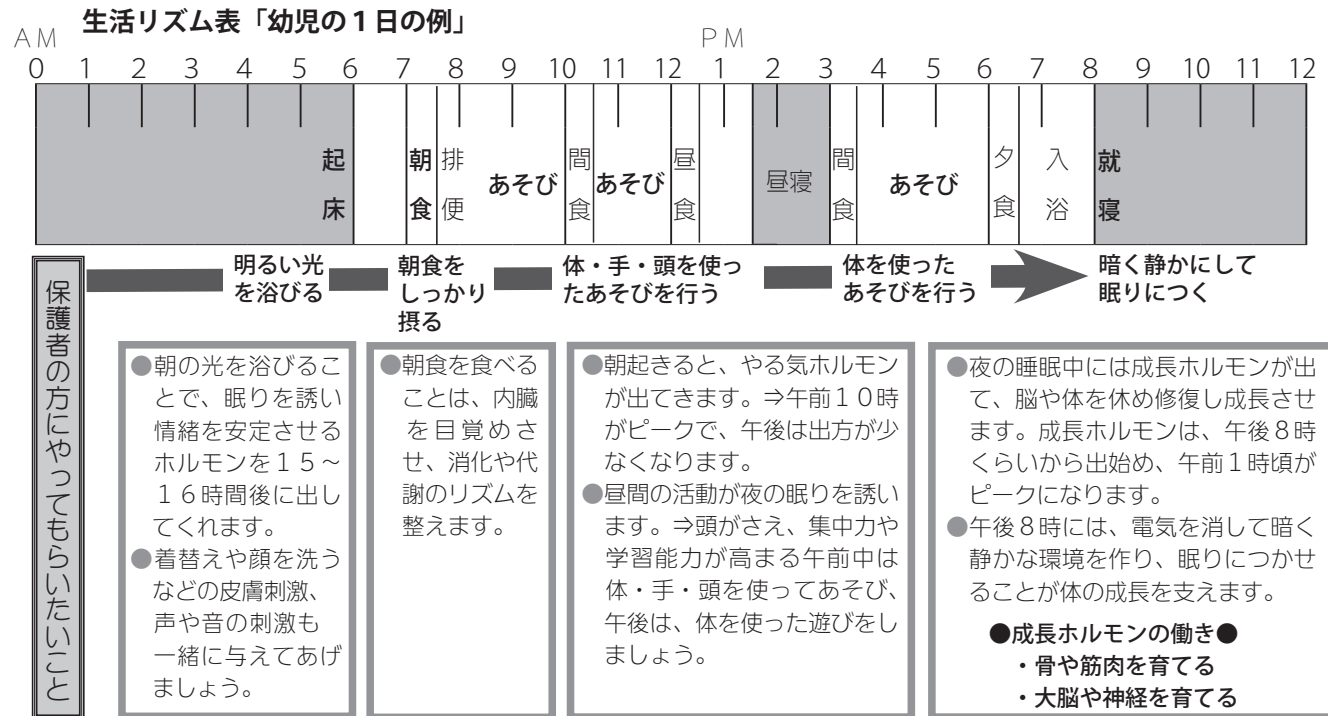
お子さんのすこやかな成長のために～子どもの体や脳の成長発達の基盤は生活リズムです！～

「寝る子は育つ」ということわざを聞いたことがある方は多いのではないのでしょうか。「よく眠る子は健康な証拠であり、丈夫に育つ。」という意味で、子どもの食習慣と睡眠のサイクルがしっかり成り立っていることは健康であるという証だと言われています。生まれたばかりの赤ちゃんは、昼も夜も関係なく眠っていますが、だんだん、日中は起きていける時間が増えてきます。そして、昼間は起きて夜は寝るという生活リズムが、大人の助けで作られていきます。

脳の視床下部が生活リズムを作ります。視床下部がスムーズに働くとう情緒が安定し大脳はしっかり働き、発達していきます



視床下部がスムーズに働くためには、生活リズムが大切です。生活リズムを作るには、保護者の方の助けが必要です



意識して環境を整え、生活リズムを整え、体や脳の成長発達の基盤づくりをしましょう！

●生活リズムを整えることで、体にとって大切な働きをするホルモンの分泌を促すことができます。遅寝遅起きになると脳内のセロトニンという物質が減少し、それが「かんしゃく」や「不安」につながると言われています。乳幼児期からの生活リズムは、保護者の方が意識して作っていくことが大切です。保護者の方の睡眠の質を高めるためにも、夜はリラックスできる体勢に、スマートフォンはコーヒー8杯分の刺激になるので、寝る1時間前には見るのをやめましょう。また寝室では、テレビや仕事は避けて、スマートフォンも別室で充電するようにしましょう。