

健康ひろば

生活習慣と健康 「ねむることは」は大切なこと

現代の子どもたちはどちらか
とつと夜型に多く傾いている
といわれています。テレビやゲ

ームなど子どもたちを誘惑する
要因がたくさんあります。

食べること、眠ること、運動
すること、排便することなど

日々の生活リズムと健康が大き
くかわっていることを子ども
たちに知ってもらうことが必要
だと感じています。

余別小学校では、保健だより
や掲示物、朝会の時などに子ど
もたちに健康の大切さや健康な

心と体をつくるための生活習慣
について話をしています。

「ねむること」をテーマに予
どもたちにお話したことを紹介
したいと思います。

「入のリズムと眠りのリズム」

入のリズムは25時間にセット
されています。一日の時間は24
時間ですね。この1時間のずれ
を光で24時間にリセットしてい
るのです。

夜更かしを続けたり、起きる
時間がまちまちだったりすると
このリズムが25時間で進むよう
になり、一日1時間ずつずれて

進むようになります。そうなる
と「時差ぼけ」状態になり、夜
なかなか眠れなくなって、朝は

すっきりと目がさめないという
「睡眠覚醒リズム障害」になって
しまいます。最近そういった子

どもたちが増えてきているそうで
す。また、眠りにもリズムがあり

今月は私が担当します



積丹町立余別小学校
養護教諭 西川 里佳

1. 浅い眠り うとうとしてい
る(数分)
 2. 中ぐらいの眠り ゆり動か
せば目が覚める(20〜40分)
 3. 深い眠り 少々のことでは
起きない ノンレム睡眠
(30〜50分)
 4. 脳が起きている眠り 夢を
見たり・寝言を言っている
レム睡眠(20〜30分)
- ※人は眠っている間にこの3番
と4番を何回か繰り返しながら
眠っているのです。

「寝る子は育つ」とよく言わ
れますが、3番の眠りの時に
「成長ホルモン」というホルモ
ンが脳から出されます。この成長
ホルモンは、体の傷を治したり、
骨を伸ばしたり、肌荒れを防止
したりという働きがあります。

残念ながら、思春期をピーク
には減少していきます。この
成長ホルモンが出る時間帯は、
午後11時〜深夜0時と午前2時

〜3時といわれています。午後
11時の方が午前2時よりも成長
ホルモンが出る量が多いとい
うことです。育つためにも、早
目に寝て午後11時には、深い眠り
(ノンレム睡眠)に達している方
がよいというわけです。

また、4番の眠りの脳が起き
ている眠り(レム睡眠)では、
昼間に勉強したことや覚えてお
かなくてはいけないことなどを
脳に「記憶」として残す作業を

してくれています。
最近物忘れが…という人は眠
りのリズムがくるっていません
か？

眠ることは、大人の私たちに
も、子どもたちにも健康で過ご
すためには大切なことです。昼
間に働いたり、勉強したりなど
私たちの体の疲れ、脳の疲れを
とるためにも「眠ること」はと
ても大切な役割を果たしている
のです。

わが家のめんこちゃん 今月は平成17年12月生まれのお子さんです

えこ
河野 笑来 ちゃん
(平成17年12月27日生・美国町)



父親に似て本が好きで、
よく絵本をかじって
います。

「前向きで明るくさわやかな子に
育ってほしいです。」
(靖さん・知絵さん)

かいん
梶浦 海音 くん
(平成17年12月16日生・美国町)



最近覚えた「つかまり立ち」
を披露して喜んでいました。

「病気に負けない元気な子に
なってね。」
(正寛さん・奈美さん)



発泡スチロールで作った
「ねてる君人形」を使って
のお話し

12月のこよみ

「◆」については別に参加者募集のお知らせがあります。
 ※都合により日程が変更になる場合がありますので、
 回覧などでお確かめ下さい。

- 1 (金) ●し尿収集 (入舸)
- 2 (土) ●どっこい積丹冬の陣「鍋競演」
(11:00～ 岬の湯しゃこたん)
- 3 (日) ●みなと保育所生活発表会
(9:00～ みなと保育所)
- 4 (月) ●余別地区リサイクル日 (缶・ビン)
- 5 (火) ●し尿収集 (入舸・幌武意)
- 6 (水) ●第14回 B & G 財団会長杯ソフトバレーボール大会
(18:30～ B & G 海洋センター)
●し尿収集 (幌武意・婦美)
●全町リサイクル日 (廃プラ)
●入舸地区リサイクル日 (ペットボトル・紙類)
- 7 (木) ●巡回歯磨き教室【対象：保育所園児・小学生】
●し尿収集 (婦美・丸山)
●美国地区リサイクル日 (ペットボトル・紙類)
- 8 (金) ●巡回歯磨き教室【対象：一般幼児・小中学生】
- 9 (土) ●やさしい介護教室
(10:00～ 総合文化センター)
- 10 (日) ●第15回 B & G 財団会長杯バドミントン大会
(8:30～ B & G 海洋センター)
- 11 (月) ●し尿収集 (茶津・浜町)
●余別地区リサイクル日 (ペットボトル・紙類)
- 12 (火) ●し尿収集 (浜町・中央)
- 13 (水) ●し尿収集 (柳町)
●入舸地区リサイクル日 (缶・ビン)
- 14 (木) ●し尿収集 (西仲)
●美国地区リサイクル日 (缶・ビン)

- 15 (金) ●し尿収集 (西仲・山岸)
- 16 (土) ●全町リサイクル日 (廃プラ)
- 18 (月) ●し尿収集 (山岸・多茂木)
●余別地区リサイクル日 (缶・ビン)
- 19 (火) ●し尿収集 (多茂木)
●乳児健康相談【対象：6～7ヶ月・9～10ヶ月児】
●乳幼児健診【対象：3～4ヶ月児・1歳6ヶ月児・3歳児】
(9:30～ 総合文化センター)
- 20 (水) ●し尿収集 (多茂木・西浦)
●入舸地区リサイクル日 (ペットボトル・紙類)
●全町リサイクル日 (廃プラ)
- 21 (木) ●介護者元気教室 (13:00～ 総合文化センター)
●し尿収集 (西浦・東浦)
●美国地区リサイクル日 (ペットボトル・紙類)
- 22 (金) ●美国中学校終業式
●し尿収集 (東浦・栄町)
- 23 (土) ■天皇誕生日
- 24 (日) ●野外スポーツ杯スキー場オープン
- 25 (月) ●し尿収集 (栄町・小泊)
●余別地区リサイクル日 (ペットボトル・紙類)
- 26 (火) ●町内小学校終業式
●し尿収集 (寺町・小泊)
- 27 (水) ●入舸地区リサイクル日 (缶・ビン)
- 28 (木) ●美国地区リサイクル日 (缶・ビン)
- 30 (土) ●全町リサイクル日 (廃プラ)

今月の納税

納期内完納に
ご協力ください

国民健康保険税

第8期・納期限／12月25日

町・道民税

第4期・納期限／12月25日

交通安全はみんなの願い

積丹町 ゼロ

死亡交通事故 0 の日

2,268

日 達成

(平成18年10月31日現在)

文芸だより

— 12月の俳句 —
(美国踏青俳句会)

むらさきの闇をかきねて十六夜は
 しあはせの数ほどいのかづちつきぬ
 三ツ折の傘贈りくる敬老日
 放牧の柵より高き枯虎杖
 満天の星空仰ぐ二人かな
 バス席に花の香ゆらぐ秋彼岸
 薫製屋の煙垂直秋うらら
 古ぼけた木椅子がひとつ露しぐれ
 磯舟の船底を干し村小春
 床の間の雑巾がけして秋惜しむ
 エプロンにみるみ間引菜隣りまで
 露の牧牛食む草のかがやけり
 蔓引けば風せんかづら音ぶしゅつと
 洗濯物ひろげる真上鱒雲
 ビーマンも月見の膳に飾りけり
 捨て猫の鳴き声細き星月夜
 「おい、いよ」と貫ふぬめりの落葉茸
 波蹴って海の灯となり鱈漁船
 十五夜の十五のだんご月明り
 湯あがりの夫の背に秋のはえ
 長き夜の時計のやみて音静か
 積丹の岬のはずれ虫の声
 台風のごとき風雨の収穫祭
 亡き祖母へ供えしだんご星明り
 遡上する群がる鮭を子にもかな
 鮑漁風になれよと沖眺む
 朝露に濡れて鼻緒の色さえて
 流れ川鮭の夫婦の石を跳ね

成田智世子
 荻野美津子
 佐藤久子
 藤原わ子
 戸来和子
 安岡歌子
 丸山ミヨ子
 山口笑子
 嶋田弘子
 入江幸子
 板倉節子
 菊谷知子
 河岸悟郎
 河岸栄子