

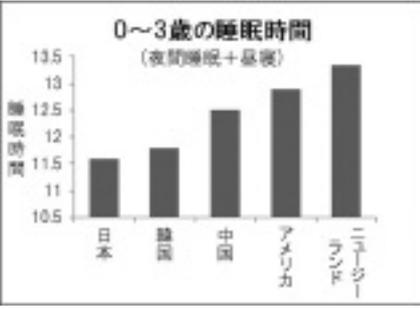
9月10日(水)～19日(金)は、高齢者の交通事故防止運動期間です

健康メモ

『寝る子は体も脳も育つ』

『寝る子は育つ』『早起きは三文の得』ということわざがありますが、これは医学的にも事実です。人間には本来、朝日が昇る頃に目覚め、昼に活動をし、夜暗くなると眠るという体内時計があります。生活リズムを整えることは体や脳、心の発達にとっても重要です。

【日本の子どもは睡眠不足】
世界的にみて日本の子どもは寝る時間が遅く、睡眠時間が短いという調査結果があります。



また30年前は、夜10時に降に就寝する3歳児の割合が20%でしたが、近年では50%を超えています。



【睡眠不足になると...】

- ・集中力、記憶力などの低下
- ・血圧、血糖値の上昇
- ・免疫力の低下(感染症にかかりやすくなる) など

【夜の光は脳に大敵】
脳から分泌される『メラトニン』は眠りを誘うホルモンです。起床後14～16時間後(朝6時に起きると夜8時頃)に分泌され、一生のうちで1～5歳に最も大量に分泌されます。

また脳や筋肉、骨などの発達を促す『成長ホルモン』は、夜8時頃に寝ると睡眠中に大量に分泌されます。

しかし24時間営業のコンビニや飲食店、テレビ、ゲーム、スマートフォンなどで夜に光を浴びる時間帯が多いとメラトニンの分泌量が低下し、睡眠不足になります。

眠りを誘うホルモン『メラトニン』が分泌 → 光を浴びると抑制

【朝の光は脳への栄養】
もうひとつ重要な脳の物質『セロトニン』は心を穏やかにする作用があります。朝の光を浴び、昼間のリズムカルな筋肉運動(歩く・食べる・呼吸する)で働きが高まります。分泌量が低下すると衝動的・攻撃的になり「キレやすくなる」ようになります。うつ病や不安障害、自律神経失調症などとの関連もあると言われています。

【生活リズムは作るもの】
「子どもは夜になつたら自然に寝る」わけではありません。脳にある体内時計は、4歳頃までに作られます。家族みんなで生活リズムを意識し、体も脳も心も元気に過ごしましょう。

- 【体・脳・心に良い生活】**
- ・朝6～7時に太陽の光を浴びる
 - ・三食しっかり食べる
 - ・昼は体を使った遊びをする
 - ・昼寝は正午近くで1時間半程度
 - ・夜のテレビやゲームは控える
 - ・夜8～9時に寝かせる

保健師 伏見瑞季



自衛官等募集

■受験種目	■応募資格	■受付期間	■試験期日
自衛官候補生 (男子)	18歳以上27歳未満 (採用予定月の1日現在)	年間を通じて行っています ※9月25日(木)試験の受付期間は9月9日(火)まで	平成26年9月25日(木) 名寄駐屯地
防衛大学校学生 (一般・前期)	18歳以上21歳未満高卒 (見込含む) (平成27年4月1日現在)	平成26年9月5日(金) ～ 平成26年9月30日(火)	平成26年11月8日(土) 平成26年11月9日(日)
防衛医科大学校 医学科学生	18歳以上21歳未満高卒 (見込含む) (平成27年4月1日現在)	平成26年9月5日(金) ～ 平成26年9月30日(火)	平成26年11月1日(土) 平成26年11月2日(日)
防衛医科大学校 看護学科学生	18歳以上21歳未満高卒 (見込含む) (平成27年4月1日現在)	平成26年9月5日(金) ～ 平成26年9月30日(火)	平成26年10月18日(土)

■お問い合わせ先 自衛隊旭川地方協力本部 名寄出張所
住所 〒096-0011 名寄市西1条南9丁目45
電話 01654-2-3921
※受験申し込みは、和寒町役場総務課でも対応いたします。

