



健康応援通信①

新生活スタートに向けて生活リズムと睡眠を見直そう

日本小児保健学会が実施している平成22年の幼児健康調査によると、「22時以降に就寝する幼児の割合」は、1歳6カ月児で30%、3歳児で31%、5~6歳児で25%でした。睡眠時間が短いことやぐっすり眠れないことは、子どもの健康や日中の活動すべてに悪影響を与えます。睡眠に大切なのは「朝の光と昼間の運動、そして夜の闇」と言われています。午前中から元気に活動ができていますか？



●睡眠の乱れによる発育・発達への影響

睡眠不足が続くと、不注意が見られたり、攻撃的な行動が多くなったりします。幼児期の睡眠不足の習慣が長引くとその後の就学期にも多くの問題を持ち越し、学業成績、運動能力、自己肯定感などに悪影響を及ぼします。

●生体リズムと体内時計

人には、昼間は活動して夜間は休息するために体の機能を調整するリズムが備わっています。この生体リズムをコントロールする生体時計は24.5時間のサイクルになっているため、朝の光を視覚で認識することで地球と同じ24時間のリズムにリセットされます。電子機器の画面から出ている光は睡眠リズムに強く影響し、子どもは大人の2倍以上影響を受けると言われています。夜にゲーム機やスマホなどの電子機器を使用することは寝つきが悪くなるなどの悪影響を及ぼします。

●睡眠が足りているか振りかえてみましょう(子ども向けチェックリスト)

- 就寝時間が毎日夜9時を過ぎている
- 夜の合計の睡眠時間は毎日9時間以下(中学生になるまでは最低9時間以上必要)
- 寝ている途中で目が覚め、その後30分から1時間起きていることがある
- 寝る時間と起きる時間が毎日バラバラ
- 休日は平日よりも起きる時間が遅い または 寝だめをする習慣がある
- 朝、目覚めが悪く、自分からは起きてこない
- 目覚めた後もしばらくグズグズしている
- 朝食をとらない日がある
- 朝食や夕食の時間が日によってバラバラ

子どもの睡眠リズムは親の生活・睡眠習慣と大きく関連しています。新年度を迎えるこの機会に家族全員が自分の生活リズムを見直しましょう。

問い合わせ 健康福祉課 ☎372-6375



定例日健康相談(予約制)

■南区役所
 回 3月19日、4月16日(火)
 受け付け 午前9時~11時半
 内容 健康相談(禁煙相談も可)
 持ち物 健康診断の結果(無くても相談可能)
 回 健康福祉課 ☎372-6385

はじめての離乳食(予約制)

■白根健康福祉センター
 回 4月11日(木)
 受け付け 午後1時45分~2時
 内容 離乳食の進め方と試食(講話は1時間程度)
 対象 生後4~5カ月ころの赤ちゃんの保育者 先着20人
 持ち物 母子健康手帳、バスタオル
 回 3月20日(水)~4月9日(火)に市役所コールセンター ☎243-4894

ステップ離乳食(予約制)

■白根健康福祉センター
 回 4月11日(木)
 受け付け 午前9時45分~10時
 内容 離乳食の2・3回食の進め方と試食(講話は1時間程度)
 対象 生後6カ月以降で2・3回食に進もうとしている赤ちゃんの保育者 先着25人
 持ち物 母子健康手帳、「らくらく離乳食ガイドブック」(お持ちの人)
 回 3月20日(水)~4月9日(火)に市役所コールセンター ☎243-4894

育児相談会

■月湯健康センター
 回 3月22日、4月19日(金)
 ■白根健康福祉センター
 回 4月11日(木)
 ■味方健康センター
 回 4月25日(木)
 受け付け 午前9時半~11時
 内容 身体計測、保健師・助産師・栄養士による相談。白根健康福祉センターは歯科衛生士による相談もあり。
 対象 乳幼児の保育者
 持ち物 母子健康手帳

妊婦歯科健診

■白根健康福祉センター
 回 4月24日(水)
 受け付け 午後1時~同45分
 対象 妊婦 持ち物 母子健康手帳

その他

1歳6カ月児健診=4月10日(水)
 3歳児健診=4月12日(金)

第11回 南区自治協議会 (概要)

2月27日に第11回南区自治協議会が開催されました。「総合ハザードマップの全戸配布について」などの説明がありました。このほか、「2019年度 新潟市の取り組み」について市長から説明があり、その後自治協議会委員と懇談が行われました。詳しい会議内容は、南区ホームページに掲載するほか、地域生活センターなど区内の公共施設で閲覧できます。

【次回の自治協議会】日時 3月27日(水)午後2時半から 会場 南区役所4階講堂 傍聴 定員10人 問い合わせ 地域総務課 ☎372-6605

活動紹介

2月の「南区の美りをいただく日」

2月の活動について紹介します(小林保育園での活動)

夏に、自慢の広い畑で枝豆を栽培し、そこから大豆を収穫しました。豆腐やみそ、きな粉が大豆からできていると知り、「大豆ってすご〜い!」と驚く子どもたち。近所のワークセンターまめの木さんと、打ち豆作りを行っている聞き、見学に行きました。作り方を教わり、体験させてもらい、園に戻って打ち豆作りに挑戦。「つぶれない!」「飛んじゃった!」と苦戦しながらもたくさん出来上がりました。



集会で1年間の豆作りの取り組みを発表。豆の栄養の話や聞き、打ち豆のたくさん入ったみそ汁をみんなでおいしくいただきました。

国民健康保険の加入・脱退~届け出は14日以内に~

加入の手続きが遅れると

1回に納める保険料が高額になります。また、保険資格がないため医療費が全額自己負担になります。

脱退の手続きが遅れると

国保の保険証を使って医者にかかった場合は、医療費の返還が必要になります。また、国保の保険料を請求され続けます。

◆加入の届け出前に確認を

会社などを退職した人は、国保のほか、次の2通りを選択できる場合がありますので、会社や健康保険組合などにご確認ください。

①任意継続による健康保険加入

・現在の健康保険を最長2年間継続することができます。保険料は、会社負担分も合わせて負担することになります。・退職後20日以内の手続きが必要です。

②家族の被扶養者になる

・収入により被扶養者と認められない場合があります。

◆お願い 任意継続の保険料との比較のため、国民健康保険料の試算を希望する人は、平成30年中の収入の資料(源泉徴収票・申告書の写しなど)をご用意ください。

回 区民生活課 ☎372-6135

市民の 情報掲示板

●住まいの無料相談

回 3月19日(火)午後1時半~4時
 回 建築国保会館2階(中央区川岸町3)
 内容 住宅の新・増・改築、建築関連工事全般、業者のあつせん 回 当日直接会場へ
 回 新潟地域住宅相談協議会 ☎266-6650

●不動産の無料相談会

回 4月5日(金)午後1時~4時
 回 クロスパルにいがた(中央区礎町通3、生涯学習センター)402講座室
 内容 不動産の価格決定や賃貸などで困っている人
 回 当日直接会場へ
 回 (公社)新潟県不動産鑑定士協会 ☎225-2873

●初めてのラグビー教室

回 3月30日(土)鳥屋野球場(中央区女池南3)、4月13日(土)阿賀野川ふれあい公園(北区濁川)午後2時~4時
 対象 幼児、小学生、中学生
 持ち物 運動ができる服装

掲載を希望する場合は、5月5日号は4月3日(水)まで、5月19日号は4月16日(火)までに、掲載依頼票を提出してください(FAX可)。依頼票は南区役所ホームページ(本紙表紙参照)でダウンロードすることができます。※掲載は原則1回のみ

回 当日直接会場へ
 回 新潟市ジュニアラグビースクール 羽下 ☎090-4960-9116
 ●アルビレックス新潟戦に無料招待
 回 4月3日(水)J2町田戦午後7時キックオフ
 回 デンカビッグスワンスタジアム(中央区清五郎)
 対象 南区民 抽選で1,000人
 回 3月28日(木)までに二次元コードから申し込みサイトへアクセスしてください。
 回 アルビレックス新潟後援会 白川 ☎282-0011

●日本語ボランティア養成講座

回 4月14日~8月25日(第2・4日曜全10回)午後1時~3時
 回 クロスパルにいがた4階研修室
 対象 外国人への日本語の教え方の講座
 回 先着10人
 回 1回500円
 回 4月7日(日)までにいるは日本語教室 長谷川まで ☎080-4058-6640

