

「睡眠」はもっと

身体の栄養補給

■問い合わせ先  
 シーオーレ新宮健康福祉課  
 ☎962-5151(直)

私たちは睡眠をとること

で、疲れた身体を回復させる  
 と同時に明日への活力を養っ  
 ています。睡眠不足は免疫力  
 や感情、脳機能を制御するな  
 ど、さまざまな身体機能の低  
 下を招きます。

また、ストレスで心が不安  
 定な人の多くは、眠りのトラ  
 ブルを抱えています。不眠傾  
 向が続くと疲労がとれず、う  
 つ病を発症しやすくなりま  
 す。不眠はうつ病の症状の一  
 つでもあります。2週間以上  
 不眠が続く場合は、医療機関  
 を受診しましょう。



心地よい睡眠を

確保するポイント

★睡眠時間にごだわりすぎない  
 理想の睡眠時間は1日8時  
 間と言われますが、個人差が  
 あります。たとえ6時間睡眠  
 でも、熟睡感があつて眠気に  
 悩まされることがなければ足  
 りていると考えてよいでしょ  
 う。

★毎日同じ時間に起床する

心地よい睡眠のためには、  
 決まった時間に起きる習慣を  
 つけることがとても大切です。  
 休日の寝たためは体内時計  
 を狂わせ、その夜の寝つきが  
 悪くなり、結果的に寝不足を  
 招きます。休日の寝坊は1時  
 間〜2時間程度にしましょう。  
 う。

また、起きてすぐに太陽光  
 を浴びると体内時計がリセツ

トされて、夜の寝つきがよく  
 なります。

★就寝前には心身をリラックス  
 就寝前は音楽や読書、アロ  
 マテラピー、ぬるめのお湯で  
 の入浴や軽いストレッチなど  
 好きな方法でリラックスする  
 習慣をつくりましょう。ま  
 た、寝る直前のお酒、コー  
 ヒー、たばこなどの刺激物は  
 覚醒作用があり、スマホや  
 ゲームなどの光刺激も体内時  
 計を乱すため控えましょう。

★昼寝は20分程度を目安に

午後には強い眠気を感じたと  
 きは我慢をせず、思い切って  
 昼寝をするのも効果的です。  
 ただし、昼寝は午後3時まで  
 に、20分程度にとどめましょ  
 う。それ以上の昼寝は夜の睡  
 眠に悪影響を及ぼします。

3月の主なイベント

内容(※要予約)	日時など
スクラップブック*	5日(木)午前10時~正午
お話会	6日(金)午前11時~11時20分
誕生会	6日(金)午前11時30分~正午
0歳児クラブ	10日(火)午前11時~正午
1歳児クラブ	12日(木)午前11時~正午
食育講座*	17日(火)午前10時~11時30分
2、3歳児クラブ	26日(木)午前11時~正午
ベビーマッサージ*	27日(金)午前10時30分~11時30分

日時 毎週月曜日(祝日を除く)  
 午前9時30分~午後2時30分  
 場所 湊区公民館(湊221)

出張ひろば

「みなとの出張ひろば」は3月までです。新しい開催場所は改  
 めてお知らせします。

地域子育て支援センター  
 かんがるーひろば



子育て中のみなさん、一緒に「仲間の輪」  
 づくりをしてみませんか。

日時 毎週火曜日~土曜日の  
 午前9時30分~午後3時30分  
 ※祝休日、町福祉センター休館日は休み  
 ※3月19日(木)は慰霊祭準備のため休所  
 します。3月21日(土)は大広間が開放  
 できません。

場所 町福祉センター3階  
 地域子育て支援センター  
 ※大広間を開放することがあります。

問い合わせ先  
 新宮町地域子育て支援センター  
 (町福祉センター内)  
 ☎963-0134(直)