

The

# 健康応援隊!

最近、子どもの生活リズムが乱れて「夜遅くまで起きている」「朝起きられない」などが問題になっています。「早寝・早起き」という生活リズムが、子どもの心やからだの成長に大きく影響しています。子どもの体や脳の成長に必要な成長ホルモンは、睡眠に入ってから一時間後位が最も多く分泌され、就寝時間が遅くなるほど分泌量が少なくなります。

生活リズムをつくるのは乳幼児期からです。

## 《良い生活リズムをつくるために》

- まずは早起きから  
遅寝の子に「明日から早く寝かせよう」と思っても難しいもの。まずは早起きから始めましょう。
- 昼間の運動量を増やす。  
外遊びやお散歩は心地よい睡眠を促します。
- 環境を整える。

テレビを消して落ち着いた静かな雰囲気づくり。

就寝時間と朝食との関連では、就寝午後10時以降で朝食を食べない子どもの割合が高くなります(平成17年度乳幼児栄養調査より)。睡眠の乱れが翌日の食事に影響してしまいます。朝食を食べないと、集中力や体温の低下、栄養不足、腸のぜん動運動がないなどがいわれています。

また親(母)が朝食を食べない場合、子どもも朝食を食べない割合が高いというデータもあります。

町の乳幼児健診で、問診票の項目の中で起床時刻と就寝時刻をお聞きしています。子どもの生活リズムには早起きと朝食が大切です。親の生活の乱れが子どもに大きく影響している場合がありますので、親自身の生活習慣を見直すことも大切です。

(保健課 保健師)

## 2月の小児医療輪番制

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				西		西
4	5	6	7	8	9	10
西	友	西		西		
11	12	13	14	15	16	17
友	友	西		西		西
18	19	20	21	22	23	24
西	友	西		西		西
25	26	27	28			
西	友	西				

西：茨城西南医療センター病院(境町) ☎(87)8111

友：友愛記念病院(古河市) ☎(97)3000

輪番日及び時間

月、火、木、土曜日は午後6時～翌朝8時

日曜・祭日は午前8時～午後6時



## 窓

町長 大谷隆照

五霞町の今年の新成人は175名でした。成人式において次のような挨拶をさせていただきます。

五霞町のキャッチフレーズは「人がきらめくまち五霞」です。きらめくというのは当然のことですが、こころがきらめいているということになります。それではどのような状態になったときこころはきらめくのでしょうか。それはこころとこころがつながったときです。例えばイルミネーションを考えてみますと、取り付けられた

沢山の電球が輝きたすためには、そこに電気が流れなくてはなりません。ひとつひとつの電球が電流によってつながるのです。同じようにこころとこころも、そこに思いやりという電気が流れることによって、きらめくのだと思います。孤立しているこころがきらめくことはないと思います。

今の社会はひとりひとりのこころが孤立している社会と聞いていいと思います。国際間、民族間、地域社会、ある

いは家庭にあっても、そこで見られる対立、抗争、暴力の支配する間は、その濃さを増しています。それはひとりひとりのこころがいかに孤立し、やせ細っているかを物語っています。

孤立したこころは、怒り、憎しみ、妬み等の負の感情に支配されやすくなります。

そこで大事なことは、私たちは努力して寛容の精神を養わねばならないということ。相手との違いを理解し、相手を認め、時には許すという寛容の精神こそ、こころとこころがつながるための条件だからです。それは電気のスイッチをオンにしなければ電気が流れないのと同じです。『人はどこまで人を許せるか』このことを私は自分の生涯のテーマとしていきたいと思っています。

今、ここにいる皆さまはそれぞれこころがつながっていると思います。どうぞ今のつながりをずっと大事にしてほしいと思います。

## お待ちしております

広報ごかでは、皆様のご意見・ご要望をお待ちしています。

あて先 町長(直通) ☎(84)1550  
企画調整課広報担当  
☎(84)1111(内線228)

## 人口と世帯

(1月1日現在)

総人口 9,969人(-11)  
男 5,033人(-12)  
女 4,936人(+1)  
世帯数 3,002世帯(±0)  
(内は前月比)

## 2月の納税

国保税	随時
介護保険料	随時
保育料	2月分
学校給食費	10期