



## みどり市元気アップ商品券新規取扱店を募集

元気プロジェクト参加者へ地域で使用できる「みどり市元気アップ商品券」を交付するに当たり、商品券が使用できる取扱店を募集します。

詳しくは、市ホームページまたは笠懸保健センターへお問い合わせください。

対象 市内に店舗、事業所を有する事業者

申請方法 申請書を笠懸保健

センター、大間々保健センター、東支所に提出  
申請期限 2月28日(月)

## 骨髄移植ドナー助成事業のお知らせ

白血病などの病気は、骨髄などの移植で治すことができます。骨髄などを提供するドナーの経済的な負担を軽減し、骨髄移植を推進するため、骨髄などを提供した人に助成金を支給します。

助成内容 次に挙げる通院、入院について、1日当たり

2万円を助成します。

※1回の申請につき7日間を限度とします。

①骨髄などの提供に係る健康診断のための通院

②自己血貯血または顆粒球コロニー刺激因子製剤の注射のための通院または入院

③骨髄などの採取のための入院

④骨髄バンクまたは医療機関が必要と認める通院など

その他 対象、申請方法など

については市ホームページまたは笠懸保健センターへお問い合わせください。

## 『家族みんなで！早寝・早起き・朝ご飯』

2月に入り、冷え込む日が続いていますね。寒い冬こそ元気に過ごすためには、「早寝・早起き・朝ご飯」が効果的です。朝日の温かい光を浴びて、気持ち良く1日を始めてみませんか。

### ★朝日の効果

朝日を浴びると体内時計が整い、心と体をコントロールしている自律神経の働きが活発になります。また、脳を目覚めさせる働きを持つセロトニンの分泌も高まるので、目覚めをすっきりとさせてくれます。セロトニンには、心に安定感や満足感をもたらしてくれる働きもあるので、日中の活動にも前向きな気持ちで取り組みやすくなります。曇りや雨の日でも十分に効果はありますので、朝起きたらカーテンを開け、朝日を部屋の中に取り込みましょう。



### ★朝ご飯の効果

朝ご飯には、体内時計を整える役割と寝ている間に消費したエネルギーを補う役割があります。朝目覚めたとき、頭がぼーっとしていると感じるのは、脳のエネルギー源であるブドウ糖が寝ている間に使われ、少なくなっていることが原因かもしれません。頭がすっきりしない状態では、日中の



活動に影響を与えてしまいます。少なくなったブドウ糖や必要な栄養素を補うために、まずは朝ご飯をしっかりと食べることが大切です。

ブドウ糖を含む食べ物…ご飯・パン・芋類など

### ★睡眠の効果

睡眠には心と体の疲れを回復させてくれる役割があります。さらに成長途中にある子どもにとって、大事な脳や体を発達させる働きもあります。脳や体の発達には、メラトニンと成長ホルモンが関係しています。このホルモンは眠っている間にたくさん分泌されますので、午後9時頃には眠れるように、早寝の習慣を付けましょう。



早寝が難しいという場合は、まず早起きから始めましょう。午前7時頃には起き、日中は外遊びをたっぷりさせ、体をたくさん使うと疲れて早く眠りにつきやすくなります。眠る時間が多少遅くなくても、翌朝同じ時間に起こすことで、生活リズムが整っていきます。

すぐに生活リズムを変えることが難しいという場合は、できることから始めてみましょう。

家族で協力して、気持ち良く1日が始められるといいですね。

参考：早寝早起き朝ご飯全国協議会「早寝早起き朝ご飯ポケットガイド」

