

「卒煙講座」 始まります

禁煙したいと思いつながらも
なかなかやめられないのは、
ニコチン依存症だからです。
たばこについて、もう一度
考えてみませんか。

期日 10月6日・13日・20
日・27日・11月24日の各木
曜日(全5回)

時間 昼のコース：午後1時
30分～3時30分、夜のコー
ス：午後7時～9時

対象 市内在住・在勤で禁煙

[illegible]

早起き・早寝が大切な理由

☆生活リズムが整ってくる生後4カ月ぐらいから、夜寝ている時に成長ホルモンが集中的に分泌され、4～6歳頃からは深く眠っている時にたくさん分泌されるようになります。

- ①カーテンを開けて朝の光を浴びる
朝の光が入りにくい部屋の場合は、電気を付けたり外に出るのもいいでしょう。
- ②顔を洗う
交感神経という昼間の活動を支えてくれる自律神経にスイッチが入ります。
- ③朝ご飯を食べる／夜ご飯は寝る2時間前までに食べる
- ④朝うんち習慣で気分スッキリ
うんちは夜寝ている間に副交感神経が活発に働き、肛門近くにやってきます。出にくいときは、朝目覚めてすぐ水や牛乳を飲んだり、朝食後におなかのマッサージをしてみましょう。
- ⑤昼間はできるだけ体を動かす
早寝につながり、心を穏やかに保つ神経伝達物質「セロトニン」の働きも高まります。
- ⑥お風呂を夕食前にしてみる
夜、体温が下がって眠くなるタイミングで熱いお風呂に入ると、下がりかけた体温がまた上がり、眠りにくくなってしまうことも。寝つきが悪い場合は、夕食とお風呂の順番を逆にしてみましょう。
- ⑦寝る時間になったらテレビ、電気を消して暗くする
- ⑧入眠儀式を見つける
子どもの安心感が満たされる関わりを大切に、その子に合った方法を見つけましょう。