



## 健康だより

## 生活リズムを整えて良い新生活を始めよう

## 4月は環境変化がストレスに

4月は、進級・就職・異動など生活の変化が大きい季節です。楽しみや期待も大きい一方、新しい環境に慣れるまで、緊張や不安などのストレスを感じ、体調を崩すこともあるかもしれません。新生活を心身ともに健康に始めるためにしっかりと朝食をとり、十分な睡眠をとることにより生活リズムを整えましょう。

## 1日のスタートは朝の目覚めから

朝はできるだけ決まった時間に起きて、太陽の光を浴びましょう。日光に当たることで体内時計のずれがリセットされます。休眠状態の脳を目覚めさせるためにも、朝陽を浴びましょう。

## 朝食は糖質とタンパク質をセットで摂取

朝食をとると胃や腸などの消化器官にスイッチが入り、体温が上がります。ご飯やパンなどの糖質は体を動かす

エネルギーになり、肉・魚・卵・大豆製品・乳製品などのタンパク質は体をつくる源となります。どちらもバランスよく食べましょう。



## 勉強中や仕事中は定期的に休憩を

学校では授業と授業の間に5～10分の休み時間があります。仕事にも定期的に休憩をとり、軽くストレッチをしたり、外の空気を吸ったりすると心も体もリフレッシュします。

## 夕方から就寝前はスマートフォンやパソコンの使用を控えるために

本来、夕方以降は体を休息させるために、体温や脈拍、血圧が下がっていきます。しかし、スマートフォンやパソコンを使用するとブルーライトなどの強い光を目にすることになります。これでは、脳も体もいつまでも休まらず、体内時計も乱れてしまいます。就寝1～2時間前からの使用を控えると、よりよい睡眠につながります。

新年度の始まりは、仕事や家庭の状況によって、生活リズムを整えることが難しい人も少なくないのではないかと思います。自分の生活にあったリズムの作り方などで気になる場合は、町健康推進課までお気軽にご相談ください。

●お問い合わせ先  
町健康福祉課  
(町総合保健福祉センター内)  
☎ 096-235-8711

## Fitness

## 甲佐町フィットネスセンター

## フィットネスセンターで運動しませんか

甲佐町フィットネスセンターは、4月3日で6周年を迎えます！これも普段、利用いただいているみなさまからのご愛顧の賜物かと思えます。ありがとうございます。引き続きよろしくお願

## 今月の講師



松成 亜希子さん  
(健康運動指導士)

いいたします。

甲佐町フィットネスセンターは、運動指導士・看護師などの有資格者がいるこ

とが魅力です。マシン指導に加えて、皆さんそれぞれにあった運動のアドバイス・プログラム作成も行っておりますので、ご自身にあったペースで運動をすることができます。ご希望の人には、カウンセリングも行っております。運動に合わせて食生活等の相談も可能です！

また、利用料金のみで、エアロビクスやヨガ教室への参加ができます。心身のリフレッシュにいかがでしょうか。是非一度見学に来られてみてください。



▲専門の講師の指導の下、皆さんと一緒にエアロビクスやヨガを体験しませんか。

●お問い合わせ先  
甲佐町フィットネスセンター  
(町総合保健福祉センター内)  
☎ 096-235-8712

## スマイル

わが家の「笑顔」を紹介します！

### 赤ちゃんの笑顔募集中！

未就学児のお子さんの  
笑顔を広報紙に掲載し  
ませんか？ 応募期限は毎  
月7日まで！  
応募お待ち  
しています▶



■お問い合わせ先  
町企画課  
☎ 096-234-1115



川村 <sup>りお</sup>理桜ちゃん（2歳1カ月）  
父・翼 さん  
母・樹理 さん（岩下二区）  
ばあば、いつも  
ありがとう！大好き♪

## 4・5月の保健活動

●会場 町総合保健福祉センター

<b>＋4か月児健診</b> 4月20日（木） 午前9時 5月18日（木） 午前9時	<b>＋ピカピカ1歳教室</b> 4月7日（金） 午前9時20分	<b>＋ずくずく2歳児子育て相談</b> 4月21日（金） 午前9時20分
<b>＋7か月児健診</b> 4月20日（木） 午前10時 5月18日（木） 午前10時	<b>＋1歳6か月児健診</b> 5月9日（火） 午後1時	<b>＋3歳児健診</b> 5月9日（火） 午後1時20分

## ●子育て支援カレンダー

●甲佐町子育て支援センター（竜野保育園内） ☎096-234-0305

5日(水)	身体測定（開所日）
7日(金)	お散歩
10日(月)	お砂場遊び
12日(水)	おやつ作り（要予約）
14日(金)	人形遊び
17日(月)	親子で読書
19日(水)	手型・足型
21日(金)	製作
24日(月)	鯉のぼり作り
26日(水)	牛を見に行こう
28日(金)	園庭遊び

育児相談（電話・面接） 月～金曜日 午前9時30分～午後4時

体験保育 月・水・金曜日 午前9時30分～正午

## ●休日当番医

月 日	当番医	電話番号
4月2日	荒瀬病院	096-234-1161
4月9日	谷田病院	096-234-1248
4月16日	甲佐眼科クリニック	096-235-5600
4月23日	荒瀬病院	096-234-1248
4月30日	谷田病院	096-234-1161

●日程は変更になる場合があります。最新情報は町公式ウェブサイトなどをご確認ください