どきどき わくわく いきいき 子育てひろば

すこやかコラム

生活リズム① ～体内時計～

人の体は、地球の自転に合わせて、ほぼ24時間の周期で体温や血圧、ホルモン分泌など基本的な働きを変化させています。この周期でリズムを生みだし、調整・維持する脳の機能を「体内時計」といいます。

脳の健康は、規則正しい生活リズムによって守り育てられています。そのため、昼夜逆転の生活や毎日の生活時間のばらつきは、自律神経やホルモン分泌機能を弱めることになります。

24時間周期の体内時計のリズムは、子どもの時期に、「太陽の光を浴びる」「決まった時間に食事（哺乳）を取る」「夜間の睡眠」「日中の活動を通じて周囲の人と接触する」などによって作られます。中でも、体内時計の調整役である脳の代謝や発達のために特に重要なのは「夜間の睡眠」です。睡眠は、その深さと特徴により、レム睡眠（体は休息状態で、脳は活動している浅い眠り）とノンレム睡眠（体の代謝が高まる状態で、脳の活動は休息している深い眠り）に分けられます。この2つを、約90分サイクルで交互に4、5回繰り返します。このサイクルは、5～10歳ごろに形成されるので、幼児期から学童期は、睡眠を中心とした生活のリズムを崩さず、夜間はよく眠りましょう。脳の働きと体の健康を保つためには、十分な睡眠をとることが大切です。

原稿…市保健師

地域子育て支援センター

センターの催し

◎子育て健康相談by保健師
～確かめてホッと安心健やか子育て～
とき 7月3日(木)・8月7日(木)
午前10時30分～11時30分

◎春夏秋冬 季節の歌遊びを楽しもう！
とき 7月16日(水)
午前10時45分～11時30分
※健康相談と歌遊びは、申し込みの必要はありません。

季節の歌遊びを楽しもう！の様子。

◎ママのミニ学習会「からだ編」
～生活リズム、おいしい・たのしい離乳食&食事～
とき 7月14日(月)
午後1時45分～3時45分
申込期限 7月11日(金)

◎ママのミニ学習会「ことば編」
～ゆたかな会話を育むために！～
講師 下山田（しもやまだ） 弘（ひろし）氏
とき 8月1日(金)
午前10時15分～11時45分
申込期限 7月31日(木)
開催場所 すべて子育て支援センター
申込先及びくわしくは
地域子育て支援センター☎(22)2299

◎夏まつり
とき 7月10日(木)
午前10時30分～11時30分
ところ つばさ園
定員 親子25組（先着順） **参加料** 300円
申込開始 6月26日(木)から
申込先及びくわしくは
つばさ園 ☎(22)2251

◎どろんこあそび
～はだしになって水であそぼう！～
とき 7月18日(金)午前10時～11時
ところ 豊岡児童館
くわしくは
豊岡児童館 ☎(21)7488

◎川あそび
とき 7月25日(金)
午前9時45分～11時15分
ところ せせらぎ保育園、大谷川
定員 親子20組（先着順）
申込開始 7月7日(月)から
申込先及びくわしくは
せせらぎ保育園 ☎(21)2271

◎とうもろこしとり
とき 7月29日(火)
午前9時30分～10時30分
ところ 塩野室児童館
定員 親子20組（先着順） **参加料** 200円
申込開始 7月2日(水)から
申込先及びくわしくは
塩野室児童館 ☎(26)8937

◎プールあそび
とき 8月5日(火)午前10時～11時
ところ 並木保育園
定員 親子20組（先着順）
申込開始 7月25日(金)から
申込先及びくわしくは
並木保育園 ☎(21)0616

図書館だより

ホームページアドレス
http://lib.nikkocity.jp/
携帯電話用アドレス
http://opac.city.nikko.lg.jp/

お問い合わせは

今市図書館 ☎22-6216
開館時間：午前9時～午後7時
休館日：毎週月曜日（祝日の場合は翌日）

日光図書館 ☎53-5777
開館時間：午前9時30分～午後6時
休館日：毎週月曜日（祝日の場合は翌日）

藤原図書館 ☎76-1203
開館時間：午前9時30分～午後6時
休館日：毎週火曜日（祝日の場合は翌日）

7月の催し

▼今市図書館

◎雑誌のリサイクル
古くなった雑誌をプレゼントします。
とき 7月24日(木)～31日(木)
※28日(月)は除きます。
午前9時～午後7時

◎読書会(二水会)
とき 7月9日(水)
午後1時30分～3時

◎おはなし会
とき 7月12日・26日(土)
午後2時～3時
内容 絵本の読み聞かせや紙芝居、折り紙など

▼日光図書館

◎読書会(いずみの会)
とき 7月15日(火)
午前10時～正午

◎おはなし会
とき 毎週土曜日
午後2時～3時
内容 絵本の読み聞かせや手遊びなど

◎赤ちゃんのためのおはなし会
とき 7月3日・17日(木)
午前10時30分～11時
内容 絵本の読み聞かせや手遊びなど

▼藤原図書館

◎おはなし会
とき 7月2日(水)
午前10時30分～11時30分
7月26日(土)
午後1時30分～2時30分
内容 絵本の読み聞かせや人形劇など

図書館コラム

本を楽しもう！

浦島太郎のその後

「むかし、むかし、浦島は…」の童話でおなじみの浦島太郎。お話の最後では浦島太郎が乙姫様からもらった玉手箱を開けてしまい、あっという間におじいさんになってしまったことは皆さんよくご存知のことでしょう。でも、このお話には続きがあるということを知っていますか？

もともと、浦島太郎のお話は、丹後半島（京都府北部）に伝わる浦嶋（うらしまこ）子の伝説がその原型だといわれており、室町時代に『御伽（おとぎ）草子（ぞうし）』の一話として収録されました。

さて、浦島太郎のその後ですが、『御伽草子』の浦島太郎では、「鶴になって空に飛んで行った」となっています。そして、このほかにも結末の違う浦島太郎のお話がいくつか存在するのです。

実は浦島太郎の伝説は、神奈川や長野、香川、沖縄など全国各地にあり、それぞれの内容が少しずつ違っているのです。これらの伝説で浦島太郎がどうなったかは、読んでみてのお楽しみとしましょう。

最後に、浦島太郎とSF小説の関係についてお話します。

浦島太郎のお話では、竜宮城で過ごした3か月の間に地上では何百年も経っていました。このように、自分と周りとの時間の流れにずれが生じる現象は、科学的にはアインシュタインの相対性理論で説明できるそうですが、SF小説の世界では、このような現象を浦島太郎にちなんで「ウラシマ効果」と呼んでいるそうです。

いつまでも語り継がれる浦島太郎のお話、もう一度読み直してみるのも面白いですよ。