

元 氣 予 報

上都賀郡市北部地区医師会幹事(日光地区)小西医院

こにし せいじ
小西 清二

早寝・早起き・朝ごはん

近年、インターネットや携帯電話などの普及により、夜遅くまでゲームやメールなどをする夜型の子どもの増加傾向にあります。

このような生活習慣の変化は、少なからず肉体と精神のアンバランスを生み出し、体調不良を訴える子どもが増えているようです。

外で遊んだりクラブ活動で運動し、汗をかくことなどが少なくなったり、受験や人間関係、登下校時の防犯上の問題があったりするなど、さまざまな精神的ストレスもこれらの原因のひとつと考えられています。

しかしながら、睡眠をとるということは、生活の基本であり、特に「早寝・早起き」は健康維持のために非常に大切です。なぜかという人間も動物ですので、他の動物と同様に生活のリズムをつくる体内時計があり、このリズムに合わせて生活するのが一番自然です。その中でも、最も大切なものは「睡眠と覚醒のリズム」です。私たちの体は、昼間は体温や血

圧が高くなり、夜は逆に低くなります。私たちは普段、このような体内時計のリズムの変化に気が付きませんが、体は規則正しくこのリズムを維持しようとしています。そのため、体内時計にあわせて早寝・早起きする生活習慣を守る努力が必要なのです。しかし、現代社会ではこの基本的なリズムを守るのにはなかなか困難です。

また、睡眠と同様に、食事も重要です。食育(食の教育)という言葉をよく耳にしますが、ある調査によると、毎日朝食を食べる子どもと食べない子どもでは、朝食を食べる子どもの方が学力に優る子どもが多いという結果が出ています。

さらには、親があまり朝食をとらない家庭では、朝食をとらない子どもの割合が多くなり、成長にも影響があります。その朝食も、ただ朝食をとるのではなく栄養のバランスを考えた朝食をとるようにしてください。

このように、早寝・早起きと、バランスの良い朝食を食べるという生活習慣が健康を増進させます。今日から心がけましょう。

課題句「空」

青い空世界平和に使いたい
人の欲空の如くに無限大
表札が戻れぬ人を待つ空き家

江袋操
丸山政善
青木照雄

一般句

新緑に誘い出されて旅支度
マスク無し幾年ぶりに見る笑顔

吉新勝夫
渡辺文夫

川柳

選者

大橋芳明

俳句

選者

本間睦美

白神の櫛がなそれぞれに雪間かな

神村元子

はじめての桜並木にランドセル

遠藤恭介

市民文化

講…講師 定…定員 ¥…費用 持…持ち物 申…申込期間

場所	開催日時	内容
地域子育て支援センター「ぽかぽか」 (日光ランドマーク3階) ☎0288-22-2299	5月12日(金) 午前10時15分～11時30分	◎リフレッシュアート かわいいくるみボタン作りをします 定…10名 申…5月11日(木)まで
	5月23日(火) 午前10時15分～11時30分	◎ミニ学習会 ～親子で楽しむ絵本の世界～ 絵本に関する学習会です。講師による読み聞かせもあります 定…10名 申…5月22日(月)まで
	5月24日(水) 午前11時～11時30分	◎親子ふれあい歌あそびを楽しもう センターの職員と一緒に、手あそびや体操をしたり、歌を歌ったりして楽しめます 定…親子20組 申…5月23日(火)まで
	6月7日(水) 午前10時15分～11時45分	◎ミニ学習会 「からだ編」～乳幼児の生活と食事～ 子どもの成長・発達や、生活・食事について 講…市保健師・栄養士 定…10名 申…6月6日(火)まで
日光親子ふれあいひろば (日光福祉保健センター内) ☎0288-54-3001	5月11日(木) 午前10時30分～午後0時30分	◎春のお散歩会 ～日光植物園散策～ 春の花や小さな生き物を見つけながら、お友達と楽しく歩きましょう ¥…入園料500円 持…飲み物、帽子のほか必要な物 申…5月10日(水)まで ※お弁当を持参して食べることもできます
	5月17日(水) 午前10時30分～11時	◎えいごであそぼう 英語で触れ合いながら歌やダンスを楽しみます 講…ポーセン・ミシェル市国際交流員 定…親子7組 申…5月16日(火)まで
	5月23日(火) 午前10時30分～11時	◎音楽であそぼう わらべうたや親子のふれあいあそび、簡単なリズムあそびなど、大人のひざの上や抱っこ、おんぶでも楽しめます 講…川出朋子氏 定…親子7組 申…5月22日(月)まで
	6月1日(木) 午前10時～正午	◎日赤幼児安全法講習会(心臓マッサージ、AED) 幼児の人形を使って心肺蘇生の実習を行います 講…日本赤十字社指導員 定…8名 申…5月30日(火)まで
鬼怒川親子ふれあいひろば (清流保育園内) ☎0288-25-6413	5月15日(月) 午前11時～11時30分	◎えいごであそぼう 英語で触れ合いながら歌やダンスを楽しみます 講…ポーセン・ミシェル市国際交流員 定…親子6組 申…当日朝まで
	5月30日(火) 午前10時30分～正午	◎すくすく計測 身長・体重を測ります。個別の相談もあります 講…市保健師・管理栄養士 定…6組 持…母子手帳、バスタオル 申…当日朝まで
	5月中の開園日 午前10時～午後2時	◎5月の制作あそび「モビールづくり」 いつでも作れます
	6月2日(金) 午前10時～正午	◎オピニオンリーダーのひだまりサロン ベビーアロママッサージ＆ママのボディケア 講…家庭教育オピニオンリーダー連合会藤原支部 定…親子6組 ¥…50円 持…飲み物、バスタオル 申…当日朝まで ※大人は、はだしになれるようにしてください

※行事はすべて年齢、月齢、障がいに関係なく参加できます ※託児については各施設にお問い合わせください
※定員のある催し物は、定員になり次第、申し込みを締め切ります(先着順の受付となります)

作品を募集しています

氏名(ふりがな)、住所、電話番号を明記し、郵送またはFAX、メール(tishokouhou@city.nikko.jp)で応募ください(二重投稿不可)。※締切は毎月20日。投稿は1カ月に1人各5句(首)まで。漢字にはふりがなを明記すること。掲載作品は選者による添削を行う場合があります

応募先：秘書広報課シティプロモーション係
〒321-1292 日光市今市本町1番地
☎0288(21)5135・FAX(21)5137

春光やトラクター今動き出す
大橋和子

蹲の水と戯る雀の子
君島昭平

水鳥の羽音ひきいて川面行く
福嶋理陽

短歌
選者 川田美佐男

冬枯れの藤棚の下に福寿草陽ざしを浴びる花のまばゆし
狐塚昭子

瓦礫より聞える声は幼子か救われ微笑むつばらな瞳
桜沢総一

初飛来刈田に憩う白鳥を歓迎出来ぬ時世を憂ふ
阿久津年秀

あるだけの人形並べひな祭り時代を映すひなの三世
青木照雄

公園にあそぶ子等なくブランコは静止したまま夕陽は沈む
渡辺文夫