

健康百科

子どもの睡眠

睡眠中は、脳や体の疲労を回復するとともに、多くの成長ホルモンが分泌されます。成長ホルモンは、骨や筋肉を作ること、免疫力を高めて病気に負けない体や肥満細胞を分解して太りにくい体を作ることなど、さまざまな効果があり、子どもにとって重要な物質です。夜は早く寝て、朝はすっきり起きてほしいと考える保護者は多いと思いますが、寝付かずに遊んでしまい就寝時間が遅くなるなど、保護者の悩みの種になることがあります。

💡寝かしつけのポイント

①昼寝は早めに終わらせる

夕方まで昼寝をすると夜の寝付きが悪くなるため、15時から15時30分くらいまでに起こします。

②お風呂はぬるめにする

寝る前に熱いお湯に漬かると、体温が上がり寝付きが悪くなるため、ぬるめのお湯に漬かります。就寝時間から逆算して早い時間に入浴するのも良いでしょう。

③寝る前のゲームや明るい光を避ける

脳の活動が活発になるゲームや、テレビのような明るい光は寝付きが悪くなります。

④眠るための習慣を作る

絵本を読むなど、眠るための習慣を作ることで、寝付きやすくなります。

中には睡眠のリズムができにくい子どももいます。朝は決まった時間に起き、日中の活動を十分にすることから始め、生活リズムを整えてみましょう。

【問】 ☎子育て包括支援課Tel48-6881

10月18日は「統計の日」です

統計調査で得られた数値は、各種行政施策や社会・経済活動の指標となる資料として、さまざまな分野で幅広く活用されています。調査対象となる世帯や事業所・企業の皆さんは、調査へのご理解とご協力をお願いします。

【問】 ☎企画課Tel92-3111

📊「統計の日」とは

明治3年9月24日、日本で最初の近代的生産統計「府県物産表」に関する太政官布告が公布されました。この日を太陽暦に換算した10月18日を「統計の日」としています。

📊統計調査

統計調査には、調査の中でも最も知られている国勢調査をはじめ、経済センサス、農林業センサス、住宅・土地統計調査、工業統計調査などがあります。社会・経済のあらゆる指標を集めるためにさまざまな調査が行われています。

R5年度の 主な統計調査

- 住宅・土地統計調査
- 労働力調査
- 小売物価統計調査
- 家計調査
- 毎月勤労統計調査

🌾 全国大会出場・表彰 🌾

令和5年度全国高等学校総合体育大会 サッカー競技大会

【女子サッカー競技】
後藤璃胡さん(福井工業大学附属福井高等学校)

NPBガールズトーナメント2023 全日本女子学童軟式野球大会

差波妙子さん、松田せらさん、高本瑚子さん(茨城ガールズ)

全農杯2023年全国卓球選手権大会 【カブ女子シングルス】

柳舞優さん(SPCジュニア)

第57回全国道場少年剣道大会 【中学生の部】

内海碧葉さん、大嶋萩一さん、櫻井菜成さん(青雲塾剣誠会)

令和5年度全国高等学校総合体育大会 剣道大会

【女子団体】
久保谷凜さん(高崎健康福祉大学高等学校)

令和5年度全国高等学校総合体育大会 サッカー競技大会



【3位：女子サッカー競技】
後藤璃胡さん
(福井工業大学附属福井高等学校)

令和5年度全国高等学校総合体育大会 剣道大会



【3位：女子団体】
久保谷凜さん
(高崎健康福祉大学高等学校)

こがキラPhotoクラブ

私のオススメ!!

日本古来の“お茶文化”を気軽に、でも、ぎゅっと味わえる「抹茶CAFE 和香」さん。抹茶やほうじ茶のパフェをはじめ、抹茶粥やワッフルも味わえます。土曜日は本格的なお茶をたてるプライベートレッスン(要予約)も行っており、茶道体験を通して自分の内面を見つめ直せます。あなたも心磨きができるすてきな時間を過ごしてみませんか？

日本の伝統文化×カフェ 抹茶CAFE 和香



【店舗概要】

営業時間：11時～16時
住所：諸川917-2
電話：080-4595-5223
定休日：不定休



営業日などの
情報はこちら



こがキラメンバー ゆきらこ