



★かっさーの健康づくり  
応援コーナー★

シリーズ71.



## 早寝・早起き・朝ごはん 生活リズムを整えよう！

人は、朝の光とともに目覚め、日中活動し、夜は体と脳を休めるというリズムを持っています。体温の変化やホルモンの分泌なども一日の中でリズムを持っているため、生活リズムを整えることが、心身ともに健康でいられる秘訣です。

### 早寝



子どもの成長に欠かせないホルモンとして、メラトニンと成長ホルモンが挙げられます。メラトニンには入眠を促す働きがあり、分泌されることによって自然と眠りにつくことができます。成長ホルモンは、寝入ってすぐの深い睡眠(ノンレム睡眠)時にたくさん分泌され、骨や筋肉を作り成長を促したり、免疫力を高めたりする働きがあります。そのため、日ごろからしっかりと睡眠時間を確保することが大切です。

### 早起き



目が朝の光を感じると、「セロトニン」という脳内物質が分泌されます。セロトニンは、脳と体を覚醒させ日中活動しやすくするとともに、心のバランスを整える(イライラを抑え、機嫌が良い状態にしてくれる)役割があります。朝起きたら朝日をあびましょう。

### 朝ごはん



夕食でとったエネルギーは、寝ている間にすべて使われてしまい、朝には残っていません。そのため、朝ごはんを食べないと、午前中脳の活動に必要なエネルギーである糖質(ブドウ糖)が足りなくなってしまうます。午前中、元気に活動するために、朝ごはんを食べましょう。

☎ 保健センター(☎82-8211)

## 高齢者用肺炎球菌ワクチン【定期】予防接種はお済みですか

令和2年度高齢者用肺炎球菌定期予防接種の接種期限は3月31日までです。対象の人(過去にこのワクチンを受けている人は除く)で、まだ接種していない場合は期限内に接種してください。定期接種対象者(右表)には令和2年3月末に予防接種予診票を発送しています。下記の対象者が接種できるのは今年度のみです。

なお、60歳以上65歳未満で一定の障がいのある人は対象になる場合があります。

☎ 保健センター(☎82-8211)

65歳	昭和30年4月2日生～昭和31年4月1日生
70歳	昭和25年4月2日生～昭和26年4月1日生
75歳	昭和20年4月2日生～昭和21年4月1日生
80歳	昭和15年4月2日生～昭和16年4月1日生
85歳	昭和10年4月2日生～昭和11年4月1日生
90歳	昭和 5年4月2日生～昭和 6年4月1日生
95歳	大正14年4月2日生～大正15年4月1日生
100歳	大正 9年4月2日生～大正10年4月1日生

