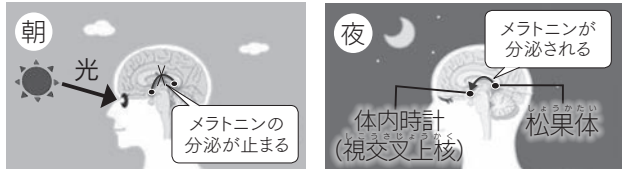


光と睡眠の深い関係



私たちの体の中にある体内時計は1日25時間で動いています。このリズムを24時間に調整する役割を光が担っています。光は、自然な眠りを誘う作用がある「メラトニン(睡眠ホルモン)」の分泌を調節します。



朝、光を体に浴びるとメラトニンの分泌が止まり、目覚めてから14～16時間後に再び分泌が始まります。

光と上手に付き合って良い睡眠を！

- 眠る直前まで強い光を浴びていると、脳が活動時間と勘違いしてしまい、眠れなくなり、体内時計は遅れだしてしまいます。眠る前はテレビやゲーム、スマートフォンなどは控えましょう。
- メラトニンの分泌は光によって抑制されてしまいます。寝室はできるだけ暗くして眠れる環境を整えましょう。
- 朝の光を浴びた時間によって、夜の眠くなる時間が決まってきます。朝7時頃までに起き、朝の光を浴びるようにしましょう。



子育て支援センター

＝ 4・5月の行事予定 ＝

子育て支援センターでは、0歳から就学前までのお子さんを対象に、毎月楽しい行事を行っています。

施設名	日時	行事
北部子育て支援センター(さくらんぼ)	4月19日(水) 午前11時～	「お母さんの読み聞かせ」 お膝に抱っこして！
	5月10日(水) 午前11時～	「さくらんぼ広場」 こいのぼりとミニ運動会
中央子育て支援センター(りんごっこ)	4月22日(土) 午前10時30分～	「パパ講座(親子ピクス)」 親子で体を動かそう！
	5月18日(木) 午前10時30分～	「一本木公園に集合！」 公園内を散歩しよう
豊田子育て支援センター(うさぎっ子)	4月20日(木) 午後2時～	「レインボー料理教室」 乳幼児のおやつづくり
	5月19日(金) 午前10時30分～	「春のお散歩にいこう」 うさぎっ子に集合

※この他にもさまざまな行事や相談会を行っています。詳しくは、市公式ホームページ(右記QRコード)をご覧ください。各子育て支援センターへお問い合わせください。



▲QRコード

開館時間 午前8時30分～午後5時(共通)

問い合わせ先

さくらんぼ ㊟日・月・祝日

☎(22) 6622 ※FAX兼用

りんごっこ ㊟日・火・祝日

☎(22) 2259 ※FAX兼用

うさぎっ子 ㊟日・水・祝日

☎(38) 1638 FAX(38) 3114

北信総合病院 ドクターヘリ模擬患者搬送訓練を実施します

北信総合病院では、6月5日(月)のヘリポート開港に向けた訓練を実施します。ドクターヘリ離発着の際には、吹き降ろしの風やエンジン音などが発生します。このため、近隣の皆さんには、ご迷惑をお掛けする場合がありますが、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

ドクターヘリ模擬患者搬送訓練(2回実施します)

日時 5月8日(月) 午後3時 信州ドクターヘリ・佐久

5月10日(水) 午後3時 信州ドクターヘリ・松本

※当日の気象状況などにより、訓練を中止する場合があります。

中止の場合はそれぞれ翌日の同時刻に訓練を実施します。



※本訓練は医療訓練であり、安全管理のため訓練当日の病院敷地内での見学は、関係者以外できません。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

問い合わせ先 JA長野厚生連 北信総合病院 防災・災害対策課 ☎(22) 2151

保健だより

●健康づくり課(中野保健) ☎22-2111(内線242-368)

●休日緊急診療所(中野保健) ☎23-2255



予防接種

日程

会場/中野保健センター

持ち物/母子健康手帳、予診票

ワクチン名	日程	受付時間
B C G	4月12日(水) 5月10日(水)	午後1時 ～1時30分
B型肝炎	4月18日(火) 5月16日(火)	
ヒブ		
小児用肺炎球菌		
四種混合	4月10日(月) 5月8日(月)	午後0時45分 ～1時30分
日本脳炎	4月7日(金)	
	4月21日(金) 5月12日(金)	

※3日前までに予約が必要です。

※対象・接種間隔など詳しくは健康カレンダーをご確認ください。

麻しん・風しん混合(はしか・三日はしか)

対象/第1期=12～24カ月未満児
第2期=5歳以上7歳未満で、就学前の1年間(平成23年4月2日～平成24年4月1日生まれ)

※第2期の方には予診票を送付します。

※接種の前月に実施医療機関へ予約が必要です。

日本脳炎

日本脳炎の1期・2期の接種が終了していない平成9年4月2日～平成19年4月1日生まれの方は、20歳未満までの間、接種を受けることができます。ご希望の方は、健康づくり課へお問い合わせください。



健(検)診など

乳幼児健康診査

受付時間/午後0時45分～1時15分

会場/中野保健センター

持ち物/母子健康手帳、おたずね票、オムツ、バスタオル

健診名	健診日	対象生年月
3カ月児健診	4月25日(火)	28年12月生
7カ月児健診	4月26日(水)	28年8月生
1歳6カ月児健診	4月28日(金)	27年9月生
2歳児健診	4月24日(月)	27年3月生
3歳児健診	4月27日(木)	26年3月生

※都合がつかない場合は、翌月お出掛けください。

歯周疾患検診

20歳・30歳・40歳・50歳・60歳および70歳の方を対象に実施しています。対象者には4月中に受診票をお送りしますので、ご希望の市内歯科医院へ予約し、受診してください。

期間/4月～12月

受診料/60歳までの方は500円、70歳の方および生活保護受給世帯の方(受付で証明書を持参の提示のことは、無料となります)。

こころの健康相談

期日/5月11日(木)

時間/午後2時～4時

相談担当者/こころの専門医

会場/中野保健センター

対象者/悩みを持つ本人、家族など

※2日前までに予約が必要です。



講座・相談

マタニティクラス

期日/5月19日(金)

時間/午後1時～3時30分

会場/中野保健センター

持ち物/筆記用具、母子健康手帳、歯ブラシ

内容/母と子の歯の健康(歯科医師の話)、母乳栄養と乳房管理、お父さんの妊婦体験、個別相談



※3日前までに予約が必要です。

育児教室

期日/4月20日(木)

時間/午前10時～11時30分

会場/中野保健センター

対象/4～6カ月児

持ち物/フェイスタオル

内容/赤ちゃん体操★親子でスキップ、離乳食の話(保護者の方には、試食があります)

※3日前までに予約が必要です。

※動ける服装でお出掛けください。

健康相談

保健師、栄養士、歯科衛生士が相談に応じますので、お気軽にご相談ください。

時間/午前10時～11時30分

会場/中野保健センター(毎週水曜日)、豊田保健センター(毎月第1木曜日)

内容/血圧測定、身体計測、栄養相談、歯科相談、育児相談など

※各会場とも祝日は休みになります。

電話健康相談所	☎23 - 0300	午前8時30分～午後5時15分(土・日・祝日、年末年始を除く)
女性相談	☎23 - 4810	午前9時～午後5時(土・日・祝日、年末年始を除く)
子ども電話相談	☎23 - 3191	午前8時30分～午後5時15分(土・日・祝日、年末年始を除く)
長野県小児救急電話相談	☎#8000	午後7時～11時
長野県児童虐待・DV24時間ホットライン	☎026-219-2413	