



『生活リズムを整えよう』乳幼児期編

岡保健センター ☎52-4999

乳幼児の健やかな成長のためには、規則正しい生活が大切…と分かってはいても、理想どおりにはいかないことがあると思います。特に、新型コロナウイルス感染症の影響で自宅で過ごす時間が増えている今は、つい夜更かしや朝寝坊をしてしまうことがありませんか。生活リズムが崩れると、日中の活動に支障が出たり、体調を崩しやすくなったりします。この機会に、生活習慣を見直し、生活リズムを意識してみましょう。

■生活リズムが整うと、こんないいことが…

- ・体内リズムが整い、身体と心の調子がよくなります
- ・ご飯がおいしく食べられます
- ・日中元気に過ごすことができます
- ・成長に必要なホルモンがしっかり分泌されます
- ・ぐっすり眠ることで身体の免疫機能が高まります



※子どものころによい生活リズムを身につけておくと、そのリズムが持続することが多く、生涯の健康につながります。

■生活リズムの整え方

次の内容を参考に、家族みんなで子どもの生活リズムを整える行動を心がけましょう。

◇朝

- ・毎日決まった時間に起きるようにしよう
- ・カーテンを開けて朝の光を浴びるようにしよう
- ・朝ごはんは必ず食べるようにしよう

◇昼

- ・親子でしっかり体を使って遊んだり運動をしたりしよう
- ・動画の視聴やゲームを長時間させないようにしよう

◇夜

- ・興奮することは避け、静かに過ごそう
- ・決まった時間に布団に入るよう声をかけよう

『参考：文部科学省ホームページ』



いた
た
だ
き
ま
す

食生活改善推進協議会

なすとたこの和風マリネ

たこに含まれるタウリンにはコレステロールを低下させ、血圧を正常に保つ働きがあります。軟らかいなすとたこの食感が同時に味わえるさっぱりとした夏らしいおかずです。

材料(4人分)

なす	240g
茹でたこの足	80g
みょうが	2個
青じそ	5枚
サラダ油	大さじ1
塩	小さじ1/4
砂糖	小さじ2
酢	大さじ2
しょうゆ	小さじ1/2

作り方

- ①なすはヘタを切り落とし、縦半分につけて薄切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、なすを中火で炒め、しんなりしたら火を止めてポウルに移し、塩、砂糖、酢を加えて冷ます。
- ③たこは薄切りにする。みょうがは半分につけて薄切りにし、水にさらして水気をよく切る。青じそは手でちぎる。
- ④②に③としょうゆを加えて和える。

1人分の栄養価

エネルギー…71kcal
たんぱく質…5.2g 脂質…3.2g
カルシウム…20mg 塩分…0.6g



『たぶせ子育てアプリ』をご利用ください

7月1日（水）から提供開始！利用料金無料！

『たぶせ子育てアプリ』は、妊娠から出産・子育てをサポートするスマートフォン・タブレット端末・PCに対応したサービスです。

子育てに必要な田布施町の情報などを一目でチェックできます。また、日々の記録や、大切な思い出の保存、予防接種のスケジュール管理など、これからの子育てに役立つ機能がたくさんあります。

ぜひ、母子健康手帳と併せてお使いください。

アプリダウンロードについてはQRコードを読み取るか、『母子モ』で検索しダウンロードしてください。

◇サービスに関する問合せ先

株式会社エムティーアイ コンタクトセンター
E-mail : boshi_info@cc.mti.co.jp



▼画面のイメージ



集団がん検診の中止について

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、次の集団がん検診は中止とします。ご理解とご協力をお願いします。

中止する集団検診	備考
<ul style="list-style-type: none"> ・子宮頸がん検診（※） ・乳がん検診（※） ・胃がん検診 	※子宮頸がん検診、乳がん検診は、町が委託する医療機関で個別に検診を受けることができます。

※大腸がん検診、肺がん検診は、新型コロナウイルス感染症拡大防止対策を考慮した実施に向けて検討しています。実施方法などが決まりましたら、申し込みをした人に個人通知します。
なお、本年度の申し込みは終了しました。

幼児健康診査の実施方法変更のお知らせ

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、幼児健診は医療機関で実施します。

お子さまが対象年齢になりましたら、健診の案内を送付しますので、医療機関に予約の上、受診してください。

◇対象年齢

- ・1歳6か月以上2歳未満（1歳6か月児健康診査）
- ・3歳6か月以上4歳未満（3歳児健康診査）

◇内容 内科診察・歯科診察など

8020 達成者表彰

◇応募期限 令和3年3月31日（随時受付）

◇対象者

満80歳以上で自分の歯が20本以上残っている人
※自分の歯であれば治療している歯があっても対象となります。

◇応募および表彰

自薦、他薦を問わず山口県内の各歯科医院において口腔内診査を行い、歯科医院の推薦書にもとづき表彰者には、表彰状および記念品を授与

◇問合せ先 山口県歯科医師会

☎ 083-928-8020 FAX083-928-8025