

「健康」 ワンポイント アドバイス

「早ね早おき朝ごはん」



シンボルマーク
「早ね早おき朝ごはん」
全国協議会



保健師
小谷 千万里

人は、ふつう夜になると眠くなり、朝になると目覚めやす。体温は明け方最低になり、夕方最高となります。これらの生理現象の調整に最も大切なのが朝の光です。朝の光を

浴びることで昼間活発に動き、夜にぐっすり眠るという自然な生活リズムが整います。現在、日本は「夜更かし国家」と呼ばれ、睡眠時間は年々減少傾向にあります。日本の子どもは世界で一番眠っていません。

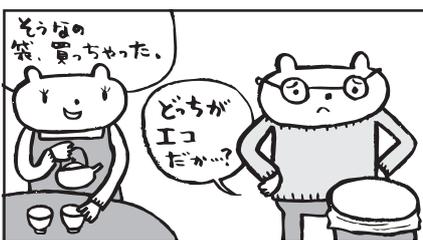
睡眠不足や朝食を摂らないなど、基本的な生活習慣の乱れによる子どもの心身への影響は大人とは比較にならない。学力低下や体力低下の一要因とされています。睡眠不足の

子どもは血圧が高め、肥満が多い、予防接種の効果が低いなどの身体的影響から、情緒の不安定さや「キレやすい」など、精神的な影響も多く報告されています。また、性成熟の低年齢化や将来的な発ガンの可能性までも危惧されています。

子どもの生活リズムは、放っておいて身につくものではありません。乳幼児期には屋外で十分に光を浴びさせ、夜は静かな環境で寝かせるような配慮が必要です。学童期には早寝早起き三度の食事、適度な運動など規則正しい生活習慣を形成することが重要です。

「早ね早おき朝ごはん」。現在のこのテーマを文部科学省が国民運動として推進しています。

やっちゃんぶうちん



『男女共同参画』情報



養父市男女共同参画センターニュース Vol.7

★配偶者暴力防止法が改正されました！

ドメスティック・バイオレンス(DV)とは、配偶者や恋人などによる身体的、精神的、経済的、性的暴力のことです。このたび、配偶者暴力防止法が改正され、保護命令制度などの内容が拡充されました。

【主な改正点】

①生命、身体に対する脅迫を受けた被害者も保護命令の申し立てができます。
②裁判所は、被害者の申し立てにより、配偶者に対し、被害者への接近禁止命令と併せて、次の行為を禁止する保護命令を発することができるよ

うになりました。

(1)面会の要求
(2)行動の監視に関する事項を告げることなど

(3)著しく粗野、乱暴な言動
(4)無言電話、連続しての電話ファックス、電子メール(緊急でやむを得ない場合を除く)

(5)夜間(午後10時～午前6時)の電話、ファックス、電子メール(緊急でやむを得ない場合を除く)

(6)汚物、動物の死体などの著しく不快または嫌悪の情を催させる物の送付など

(7)名誉を害する事項を告げることなど
(8)性的しゅう恥心を害する事項を告げること、または性的しゅう恥心を害する文章、図面の送付など

③被害者の親族なども接近禁止命令の対象となります。
【DVに関する相談】

兵庫県配偶者暴力相談支援センター(☎078-1732-7700)、養父市福祉課(☎662-13162)、養父市男女共同参画センター(☎62-17765)、養父警察署(☎662-0110)、女性の人権ホットライン(☎0570-10701810)