

早寝・早起きが子どもの脳を鍛える

子どもの睡眠が危ない：今、子どもたちが正しい生活リズムで過ごせない原因は、社会全体が「夜更かし」だからです。父親の帰りが遅いので、深夜までテレビを見ながら子ども起きて帰りを待つ家庭はたくさんあります。共働きだと母親だって残業があります。長時間保育で夕食から寝かしつけまでがどんどん後ろ倒しになっていくわけです。コンビニがあつて街全体が眠らない。完全に子どもの遅寝は「夜更かし社会」が原因ということですよ。



なぜ、早寝・早起きが必要かというと、脳の発達を促すということで、睡眠や食欲、集中力、人のかかわりを円滑にしたり、不安や恐怖の感情を抑えて、穏やかな気分にする「癒し」の作用もあります。やる気や、意欲、集中力、安定した情緒が、子どもの力を伸ばします。そのために大切なのがホルモン分泌であり、正しい睡眠覚醒リズムなのです。このリズムが乱れているとその子どもたちは、攻撃的だったり、すぐにキレたり、無気力、無表情だったりすることが多いのです。睡眠中のホルモンの分泌はとても重要なのです。睡眠は、合わせて何時間なら、というものではありません。小学校低学年までは9時半までに寝かしつけるリズムをつけましょう。寝かしつけに躍起になるよりも、早起きをさせるように促しましょう。

早起き4ステップ

朝、カーテンを開け朝日を浴びさせる。

朝食は必須。おにぎりなど食べやすいもの、体内でエネルギーに変わりやすいものを。

外遊びをたくさんさせましょう。昼寝をしたら3時まで起こして。

寝る直前は、テレビ、ビデオ、ゲームなど刺激の強いものはやめます。絵本の読み聞かせなどをし、「これを読んだら寝ようね。」と子どもにあった「就眠の約束」をつくる。

まだまだ子育て中のお父さんお母さん。子どもたちの体内時計のリズムを正しく刻めるようにして、よりよい脳の発達を手伝ってあげましょう。

子育て支援センター

☎ 52-2315

第8回特別弔慰金が支給されます

終戦60周年という節目の機会をとらえ、先の大戦で公務などのため殉じたもとの軍人、軍属および準軍属の方々に弔慰の意を表すため、その遺族に対し特別弔慰金が支給されることとなりました。

支給要件

戦没者の死亡に関し、平成17年4月1日において年金給付の受給権者（恩給法による公務扶助料・特別扶助料、戦傷病者戦没者遺族等保護法による遺族年金・遺族給付金を受ける権利を有する遺族）がいないこと。

支給対象者

特別弔慰金は、平成17年4月1日において年金給付の受給権者がいない場合に次の順番による先順位の遺族1人に支給されます。

戦傷病者戦没遺族等援護法に規定する弔慰金の受給権者
戦没者の子

戦没者と生計関係を有していた父母、孫、祖父母兄弟姉妹（戦没者の死亡当時、戦没者と生計関係を有していなかった方、平成17年4月1日において婚姻により姓が変わっている方または遺族以外の方と養子縁組をしている方は除かれます。）

前記3以外の父母、孫、祖父母、兄弟姉妹
前記1から4以外の三親等内親族（戦没者の死亡時まで引き続き1年以上生計関係を有していた方に限る。）

支給内容
額面40万円、10年償還の記名国債
請求期間
平成20年3月31日まで
請求窓口
請求者が住所を有する市町村窓口で請求手続きをしてください。

お問い合わせ先
保健福祉課・社会福祉係
☎ 52 2144