健康

子どもの健やかな成長発達の鍵は生活リズムにあり

健康講座

今月号は、子どもの体や脳の健やかな成長発達の基盤となる『生活リズム』について紹介します。

❓人はなぜ夜になると眠くなり、昼は起きて活動するのでしょうか。

私たちの体は、太陽の動きに合わせて色々なホルモンを出します。昼間は活動し、夜は休むようにできています。

❓生活リズムを作っているのはどこでしょう。

脳の視床下部です。主に食欲機能、体温、血圧、睡眠・目覚めの調節などを行います。生後3ヶ月頃から働き始め、4歳頃にはほぼ完成します。その後、大脳が発達します。大脳は脳のなかでも最も主要な部分で、人間の大脳は他の動物と比べ特に発達しており、『ものごとを総合的に考え、判断する』といった高度な役割を担っています。この大脳がしっかり発達するためには、まず視床下部がスムーズに働き、情緒を安定させることが大切です。

視床下部がスムーズに働くための3要素

①朝起きて光を浴びること

脳が目覚めます。そして15～16時間後には、眠りを誘い情緒を安定させるホルモンを出します。やる気を起こすホルモンは午前10時頃、ピークに達します。頭がさえ、集中力や学習能力が高まる午前中は手・頭を使った遊びを、午後は体を使った遊びがお勧めです。

②朝食を食べること

内臓が目覚めます。消化や代謝のリズムが整います。

③しっかり睡眠をとること

成長ホルモンがしっかり働くことで脳や体が休まり修復し成長します。成長ホルモンは午後8時頃から出始め、午後10時から午前1時の間にピークを迎えます。

子どもの体や脳の健やかな成長発達を促すためには太陽の動きにあった生活リズムをつくることが大切です。午後8時頃には、暗く静かな環境を作り、子どもが寝付くことができるような環境を作りましょう。

子どもの生活リズムは、周りの大人が協力して作り、環境を整えていきましょう。

視床下部は大脳発達の要

大　脳
理性・総合的に考える
人らしい高度な脳

視床下部
食欲・睡眠・覚醒の調節、
体温や血圧の調節

3ヶ月頃から働き始め
4歳頃にほぼ完成

問 健康推進課　☎(62)1111 内線123

雇用保険の適用拡大について
～65歳以上の方も対象です～

高齢者の就業促進及び雇用の継続を図るために、65歳以上の方の雇用保険の適用が見直されました。

これまでは65歳以上の雇用保険被保険者資格を新規で取得することはできませんでしたが1週間の労働時間が20時間以上であることや31日以上の雇用見込みがあることなどの適用要件を満たし、次の場合に該当すれば雇用保険の対象となり、事業主は被保険者資格の取得届の提出が必要になります。

①平成29年1月1日以降、新たに65歳以上の労働者を雇用した場合

②平成28年12月末までに65歳以上の労働者を雇用し、平成29年1月1日以降も継続して雇用している場合

なお、②の場合は、原則3月31日までに取得届の提出が必要となります。

詳しくは、お問い合わせください。

問 ハローワーク阿蘇　☎(62)8609

TPC たかもりポイントチャンネル番組表

6:00	町からのお知らせ
7:00	なんさま体操
	企画番組・イベント情報 サイエンス番組等 ※番組内容は週ごとに変わります
9:00	協育TV（学校からのお知らせ）
9:20	警察・消防からのお知らせ
9:40	高森TV回覧板
9:50	なんさま体操
	企画番組・イベント情報 サイエンス番組等 ※番組内容は週ごとに変わります
11:50	TPC速報
12:00	町からのお知らせ
13:00	なんさま体操
	企画番組・イベント情報 サイエンス番組等 ※番組内容は週ごとに変わります
15:00	協育TV（学校からのお知らせ）
15:20	警察・消防からのお知らせ
15:40	高森TV回覧板
15:50	なんさま体操
	企画番組・イベント情報 サイエンス番組等 ※番組内容は週ごとに変わります
17:50	TPC速報
18:00	町からのお知らせ
19:00	なんさま体操
	企画番組・イベント情報 サイエンス番組等 ※番組内容は週ごとに変わります
21:00	協育TV（学校からのお知らせ）
21:20	警察・消防からのお知らせ
21:40	高森TV回覧板
21:50	なんさま体操
	企画番組・イベント情報 サイエンス番組等 ※番組内容は週ごとに変わります
24:00	町からのお知らせ
25:00	

※番組内容は予告なしに変更する場合があります

人権

人権作文紹介

水俣で学んだこと

高森東小学校　5年　林　天授

僕たち高森東小学校五年生の四名は、7月に、高森中央小学校五年生と水俣で水俣病について学んできました。今日は、実際に水俣病を経験された、「語り部」の吉永さんの話を聞いて思ったことを発表します。

吉永さんの家で水俣病が発生したころは、まだ水俣病という病名はなく、なぜ手足がしびれたり、言葉が出なくなったりするのか分からなかったため、「伝染病ではないか」と、たくさんの人が差別を受けたそうです。吉永さんの家では、お父さんが初めに水俣病になり、だんだん家族にも水俣病の症状が出るようになったそうです。

吉永さんが一番つらかったことは、友だちを家に呼べなかったことだそうです。友だちを家に呼ぶと、「なぜおじいちゃんねてるの？」と聞かれてしまい差別を受けたからです。おじいちゃんは、九年間寝たきりで亡くなったそうです。

今、僕の家族は、お父さん、お母さん、祖父母、姉、弟二人、妹の九人で過ごしています。吉永さんの講話を聞いて、最近の自分をふり返ってみると、家族のためではなく、自分のことだけ考えて行動していることが多くなっていることに気づきました。兄弟がそれぞれ自分のことだけを考えていると、兄弟が五人もいたらとても大変です。ささいな事で小さなけんかがおこってしまいます。また、お父さんとお母さんにもたくさんの迷惑をかけてしまいます。このままでいいのか、自分のことだけでいいのか、もっとよく考えたいです。兄弟とは、協力していろいろなことができたり、お父さん、お母さん、祖父母は、家事をしてくれたり、話を聞いたりしてくれます。もしも家族がいなくなったら、とてもいやだし、たくさんの場面でとてもきつい思いをすると思います。また、友だちは、いつもとても明るくて楽しい人たちばかりです。誰かが学校を休んだらとても心配します。このようにいつも当たり前のように僕の周りにいてくれる家族や友だちの事を、これからはもっと大切にしたいと思いました。

吉永さんが最後に僕たちに伝えてくれたことは、「水俣病で亡くなった人の分まで精一杯生きてほしい。」ということでした。今ぼくは、将来の夢であるラグビー選手に向かって、クラブでの練習をがんばっています。ラグビーがとても楽しいです。練習は毎週日曜日に熊本市内であります。お父さんとお母さんは、いつも朝早くから弁当を作ってくれたり、送り迎えをしてくれたりします。また、コーチはいつもいろいろなことを教えてくれます。ぼくは、いつも一生懸命練習をがんばることで、そんな人たちへの感謝の気持ちを伝えていきたいです。高校ではニュージーランドに留学し、世界一のチームの代表選手になりたいです。そして、僕のプレーでたくさんの人を勇気づけたいです。

僕は水俣学習を通して、多くのことを学ぶことができました。これからも、家族や友だちを大切にし、自分の夢に向かって精一杯がんばっていきたいです。