

免疫力をアップさせる「良い睡眠のために気をつけたい7つの生活習慣と試したい6つのメソッド」

免疫力アップには規則正しい生活習慣が大切です。今回は「睡眠」に注目して、図書館小糸分室に所蔵されている一冊の本をご紹介します。

■文化出版編『キレイをつくる睡眠の基本と習慣356』(文化出版局、2009年)

血液のなかに含まれる白血球は、細菌やウイルスと闘う役割があります。その血液をつくる作業は眠っている間に行われます。快眠の基本は睡眠の質の高さにあり、良い睡眠かどうか判断するポイントは、①寝つきがいいこと、②途中で目覚めでもすぐに眠れること、③朝スッキリ起きられることの3つといます。良い睡眠に必要なことは、早起きと早寝、朝の光、規則正しい生活、日中の運動、バランスのとれた食事、身体に合った寝具、心身の緊張をほぐすことだと紹介しています。

公民館事業 9月始動

2月22日から8月31日まで集会型の公民館主催事業は中止していましたが、9月から順次事業を再開します。中止の期間、毎月発行してきました、このミニ通信「ほっとスマイル小糸」は、今回号で終了いたします。

気をつけたい7つの生活習慣として、①起床・就寝時間がバラバラ、②寝る直前のテレビ・パソコン・携帯電話、③夜遅くに食べるたっぷりのごはん、④お風呂のお湯は熱い温度が好き、⑤眠る前にハードな運動をする、⑥寝る前にタバコを吸う、⑦酔うほどのたっぷりのお酒、と紹介しています。

眠れない時に試したい6つのメソッドとして、①眠ることに一生懸命に考えない、②単調な作業をしてみる、③本やDVDなど楽しんでもみる、④寝る場所や位置をかえてみる、⑤楽しいことを思い浮かべる、⑥ただぼーっと星を眺める、と紹介しています。

子どもの睡眠習慣として、睡眠ホルモンのメラトニン是一生のうち1～5歳が一番多く分泌されますが夜更かしするとその量は減少します。小学生以上で気をつけたいのは、夜更かしの常習化で、学力低下にもつながるとのことです。

こいとほ～歩いて探してみよう「避難場所・避難所」

洪水等による危険が切迫した状況において、緊急の避難先として指定され、住民等の生命の安全の確保を目的とする場所や施設を「指定緊急避難場所」といいます。一方、災害発生の危険性があり避難した住民等が災害の危険性がなくなるまで必要な期間滞在する、または災害により家に戻れなくなった住民等が一時的に滞在する施設を「指定避難所」といいます。コロナ禍では、親戚や知人宅に避難することも選択肢の1つです。災害前に家族で避難について確認しましょう。

避難場所名	避難所	洪水	崖崩等	高潮	地震	津波
中小学校	○	○	○	○	○	○
中保育園	○	○	○	○	×	○
小糸公民館	○	○	○	○	×	○
上総高等学校	○	○	○	○	○	○
学校給食共同調理場	×	○	○	○	○	○
小糸スポーツ広場	×	○	○	○	○	○
周東中学校	○	○	○	○	○	○
小糸小学校	○	○	○	○	○	○
小糸保育園	○	○	○	○	×	○

◇◇◇◇

早寝、早起き、朝ご飯と適度な運動。毎日の日課を安定させながら免疫力を高め、ウイルスに負けないカラダ作りをしていきましょう。

**キミは解けるか？ナゾキ問題**

(平成30年度文化祭子ども実行委員の子どもたちが作成した問題を一部加工)

？にはいる言葉はなに？

□ △ ○
せ こ で
き り ず
て も も
□ △ ○

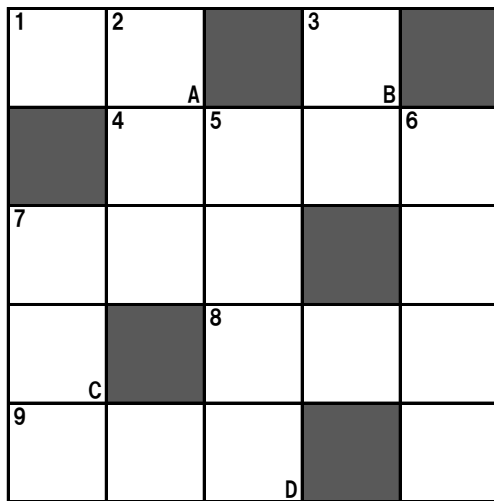
⇒きのう

★ ● ◆ ⇒？
う の ち
と び す
ど あ が
★ ● ◆

(答え編集後記)

小糸ワードパズル

■訂正とお詫び■ 前号のヒントに一部誤りがありました。タテのカギ④ではなく、正しくは⑤でした。訂正してお詫びいたします。



タテとヨコのカギを解き、A～Dに入る文字を並び替えて、下の言葉を完成させましょう。

【答え】



に気をつけよう！

※答えは編集後記

【タテのカギ】

- ②南十字星を英語でいうと「〇〇〇クロス」
- ③「面」を訓読みすると
- ⑤料理にもつかわれる、イカが出す黒い液体
- ⑥近年農作物の被害が増えている獣害。十二支の一つでもある。
- ⑦2月の節分に小糸の各地で行われている行事「〇〇〇焼き」

【ヨコのカギ】

- ①宇宙開発に関わる機関、アメリカ航空宇宙局の頭文字
 - ④小糸川流域で育てられてきた甘みの強い大豆「小糸〇〇〇〇」
 - ⑦「鈍化」は何と読む？
 - ⑧紙幣の偽造防止のための技術で、光を当てると現れる絵柄
 - ⑨音の音階のうち低い順に3つ
- ※前号の答えは「メンエキ」力をアップ！でした。

古屋公民館長からの算数問題

問題 たし算九九は、計算の基本です。たての数字とよこの数字をたした答えをマスの中に入れてみましょう。時間を計ってみて、家族で誰が一番早く、正しく解けたか競ってみよう。
例)よこ1 たて4 式は $1+4=5$ マスの答えは5

+	4	3	7	1	6	9	8	5	2
1	例)5								
5									
8									
6									
2									
3									
9									
7									
4									

チャレンジ 全て正しく解けたら、たて・よこ10マスを紙に書いて、たてとよこにそれぞれ1～9の数字を入れてオリジナル問題を作ってみよう！さらにかけ算でもやってみよう！

編集後記 コロナ禍のもとで始めたミニ通信ですが、公民館主催事業が再開していくことから今回の号で終了いたします。お読みいただきありがとうございました(N)
※ナゾトキの答え…あした ※小糸ワードパズル…三密(サンミツ)

新型コロナ接触確認アプリ「COCOA」

接触確認アプリは、互いに分からない形で新型コロナウイルス感染者と接触した可能性について通知を受けることができる仕組みです。通知された方には、症状や身近な方の状況を選択すると検査の受診などを案内します。利用が増えることで感染拡大防止につながることが期待されています。自分をまもり、大切な人をまもり、地域と社会をまもるために、接触確認アプリをインストールしましょう。

【アプリのインストール方法】

App StoreまたはGoogle Playで「接触確認アプリ」で検索してインストールしてください。



App Store



Google Play

【利用者向けQ&A】(厚労省HP)

Q. 個人情報が収集されることはないですか？

A. 個人の特定につながる情報を入力いただくことはありません。行政機関や第三者が接触の記録や個人の情報を利用し、収集することはありません。

ステイホーム中の体験談

7月16日発行の小糸公民館だより「館報こいと」236号には、コロナ禍のなかでどう過ごし、何を考えていたか、様々な方に寄稿していただきました。

当たり前にあった日常が、休校や外出自粛となり、改めてその大切さに気付いたことや、災害が起きた時の対応をどうするか、あなたにとっても共感できるものがあるのでは。ぜひ、ご覧ください。

発行: 君津市小糸公民館
君津市糠田55 Tel0439-32-2184
メールkoito-k@city.kimitsu.lg.jp
※君津市ホームページからもご覧になれます↑↑

