

## 生活リズムを大切に



人間は1日をつの周期として体温が規則正しく変化しています。  
睡眠中に下がった体温が、朝日を浴びることでこれからの活動に備えて  
上がり始め、昼間活発に活動をした後、夕方にピークをむかえて、体温が下がり始めて睡眠へ、という流  
れになっています。

良い睡眠をとるためにも、昼間の活動を充実させるためにも、生活リズムはとても大切です。

最近夜遅くまでゲームやテレビに熱中してしまい、十分な睡眠をとらないまま朝を迎える子どもが増  
えているようです。睡眠不足だと、朝になっても体温が上がらず、ボーっとした状態で朝食も摂らずに家  
を出るということにもなりかねません。生活リズムが崩れると、自分で起きられなくなる(自律起床不能)、  
朝食が食べられない、排便が不規則、頭痛・気分不快・めまい・腹痛といったことがみられたりします。  
そして昼の活動に適した体温まで上がらないため、勉強や運動、仕事に集中できない、自分で考えること  
ができない、活動不足のため夜眠くならないという悪循環に陥る可能性もあります。



健康で快適な毎日を送ることができるよう、生活習慣を見なおし、心がけたいものです。健康の条件は、  
よく眠れること、食事がおいしいこと、元気に活動できること、がんばる力があること。

4月、新しいスタートです。気持ちよく目覚め、朝食をしっかり摂って、いい1日を始めましょう。

## 遊歩会

遊歩会は、健康づくりのためにウォーキングを楽しんでいる自主的  
な会です。皆さんも一緒に歩いてみませんか？

2月18日郷地区南部のウォーキングは、快晴で、参加者69名。  
郷公民館を出発、道の駅『久米の里』で買い物、目崎城へ林道を登り、  
頂上で昼食。未舗装の林道、頂上からの眺め、会員が用意した甘酒等  
皆さんにも満足してもらえたようです。



### 第22回奥津地域 羽出～大釣ウォーキング

日 時 平成18年4月15日(土) 午前9時～午後1時

当日午前7時時点で岡山県北部に警報が発令されている場合は中止

集 合 場 所 鏡野町 奥津地域 羽出公民館駐車場 午前9時出発

コース距離 羽出公民館～うど坂～大釣温泉(昼食)～奥津溪～七色堰～帰路(9km程度)

各 自 持 物 平成18年度参加費500円(全員)、帽子、手袋、水筒、おやつ、弁当、雨具、傘など

問い合わせ先 鏡野町香々美708『遊歩会』 水島0868-56-0523  
鏡野町役場 保健課 山崎0868-54-2111