

すこやかメニュー

健康ひるば

- 町立病院 TEL 53-2241 FAX 53-2242
- 岩見沢保健所 TEL 20-0200 FAX 22-2514
- 保健センター TEL 53-3155 FAX 53-3177

生活リズムを見直して 快適に睡眠をとろう！

一生の3分の1を占めると言われている睡眠は皆さんが健康な生活を送る上で重要な役割を担っています。睡眠不足が続くと、仕事や学習の能力が低下するほか、運転者などは交通事故のリスクが高まります。さらに生活習慣病や内臓脂肪肥満症候群（メタボリックシンドローム）、うつ病など、心身の病気を引き起こす原因にもなります。今回は快適な睡眠を取るためのポイントについて紹介します。

○睡眠の役割

睡眠は脳を休ませるための大切な時間です。記憶を整理したり、免疫力を高める役割があります。また、睡眠中に成長ホルモンが分泌されることで筋肉や骨が成長します。

○不眠が続くときは早めに受診を

誰にでも「今日はよく眠れなかった」と感じる場合がありますが、2週間以上眠れないことが続く場合はストレスや心身の病気の疑いがあり、個別の原因に応じた対処が必要です。まずは精神科、心療内科などを受診し、症状をしっかりと伝えましょう。

○あなたの睡眠は大丈夫？快適のための生活習慣の工夫

1 毎日同じ時間に起床し、太陽の光を浴びましょう
体内時計を正しく働かせるためには毎日同じ時間に寝起きし、朝起きたらまず外の光

○環境を整えましょう

睡眠ホルモンのメラトニンは暗くなると分泌を始めていきます。夜になったら部屋の灯りを少し暗くして、テレビやパソコン、携帯電話などの操作を控えましょう。

○寝る前にお酒を飲まないようにしましょう

お酒を飲むと寝つきがよくなるかもしれませんが、眠りが浅くなり夜中に目覚める原因となります。長く続けると同じ量で寝付けなくなり、酒量が増え、過剰摂取による問題が起こりやすくなるため注意が必要です。

健康カレンダー

11月 11~30日

- 11月 10:00~11:30 保健センター
- 14日 脳元気塾 13:30~15:00 保健センター
- 18日 10:00~11:30 保健センター
- 19日 13:00~15:00 保健センター
- 25日 10:00~11:30 保健センター

12月 1~15日

- 2日 10:00~11:30 保健センター
- 4日 10:00~15:00 保健センター
- 9日 10:00~11:30 保健センター

町立病院外来診療 11月11日 ~12月15日

- 整形外科（午前）
11月13日（水）、19日（火）、20日（水）、27日（水）、12月3日（火）、4日（水）
11日（水）
- 眼科（午後）
11月12日（火）、19日（火）、26日（火）、12月3日（火）、10日（火）
- 皮膚科（午後）
11月22日（金）、12月13日（金）
- 終日休診 土曜日・日曜日・祝日



問合せ先 保健福祉課保健係
TEL 53・3155

戸籍の窓

こんにちは よろしく

9月26日
乾 実翔咲くん 凌・奈々華
赤川4

ごめいふくを お祈りします

10月2日
廣島 國弘さん 81歳 赤川3
10月8日
神馬 武一さん 89歳 市南3
10月9日
高松 昭さん 92歳 新田

ご厚志ありがとうございました

月形町教育委員会へ

●月形小学校理科室展示のため

高橋 晴海様 (赤川3)
剥製 (鰐、アルマジロ)

☎社会福祉協議会へ

●亡夫の生前のお礼として

渡邊 チエ子様 (市南4)
100,000円
(故弘様)

●社会福祉のために

月形学園教諭師会様 (麻生)
70,427円

※寄附に係る氏名および金額の掲載は、本人の承諾を得て掲載しています

【編集後記】

今月号から、新たにALT(外国語指導助手)として赴任したアレクサンダー先生のALT活動レポートを掲載しています。

カナダ出身とのことで、見出しにはカナダを特徴づけるビーバー、アイスホッケー、メープルシロップ、サケを載せました。

カナダについて調べてみると興味深いものがたくさん発見できますよ!

図書館だより

開館日 毎週月～土曜日
開館時間 午前10時～午後6時
貸出 午後5時30分まで
おすすめ図書
「アーモンド」
ソン・ウォンピョン 著
感情がわからない少年・ユンジエ。ばあちゃんを「かわいい怪物」と呼んだ。
扁桃腺(扁桃)が人より小さく、怒りや恐怖を感じることで「ラッコの家」
古川 真人 著
「灼熱」
秋吉 理香子 著
「クジラアタマの王様」
伊坂 幸太郎 著
「時間の花束」
三浦 百恵 著
「五つ数えれば三日月が」
李 琴峰 著
「てんげんつう」
畠中 恵 著

「女たちの避難所」
垣谷 美雨 著

はひとりぼっちになつてしまふ。そんなとき現れたのが、もう一人の怪物ゴニだった。激しい感情を持つその少年との出会いは、ユンジエの人生を大きく変えていく……。
怪物と呼ばれた少年が愛によって変わるまで。

新着図書

日曜開館日

毎月一度、日曜日に図書館を開館しています。皆さんぜひご利用ください。

11月17日(日) 10:00～
12月15日(日) 13:00

休館日

11月10日、18日
～24日(蔵書点検のため休館)
12月1日、8日

次回のおはなし会

当日は、ハーモニカや絵本の読み聞かせなどを行います。ぜひ、ご家族皆さままでお楽しみください!

開催日 11月16日(土)

12月14日(土)

時間 10:30～11:15

場所 月形町図書館 1階



問合せ先

月形町図書館 ☎IP53-3677

月形川柳社の作品

チラシ見て今日のメニューを考える

本間 柳子

絵日記にわたしの夏が光ってる

灯矢 ひかり

血圧の薬再会明日を生き

高崎 恵子

どんぐりをポケットに入れる秋に会う

灯矢 えみこ

国会は現内閣の子猫たち

石川 清柳

