



# 津山っ子はぐくみQ&A

## 今月のポイント 子どもの遅寝

**Q** 子どもがなかなか早く寝てくれませんか。どのような工夫をしたら良いのでしょうか？

**A** 私たちの体には「体内時計」があります。遅寝により体内時計がずれると、眠りや目覚め、体温、ホルモンのリズムが崩れてきます。これらのリズムの崩れは、肥満になりやすい、心身の成長の妨げになる、不機嫌になる、疲れやすい、食欲や集中力が低下するなど様々な悪影響を及ぼします。また遅寝で朝早く起きられないと、時間に余裕がなくなり朝食抜きとなってしまいます。

最初は不機嫌になるかもしれませんが、まずは今より30分早く起こしましょう。昼間しっかり遊んで疲れたら、夜は早く眠れるようになります。



子どもの生活リズムは親が作りましょう

### = 寝かしつけるための方法 =

- 昼間、体力を消耗させる ○お風呂はぬるめに ○洗顔、歯磨き、着替えなどをさせる ○本の読み聞かせをする ○大好きなアイテム（人形・タオル）を持たせる ○電気を消す ○大人がいっしょに寝る など

### 健康増進課

市役所東庁舎1階 32-2069



健康つやま21は「朝食を毎日食べる子100%」をめざしています

# マナビ通信

第19回 全国生涯学習フェスティバル  
まなびピア岡山  
2007

## Vol.5 キラリ☆輝くマナビスト②



「本は嫌いだったけど、こんなに面白いなんて知らなかった」。これは、読書ボランティアを始めて間もないころ、小学生からもらった手紙です。ボランティアのきっかけは司書の方の「子どもたちがすてきな本に出会って優しい子に育ってほしい」との思いにふれたことでした。自分の好きなことで、本の楽しさがわかってくれる子どもが一人でも増えたらうれしいですね。いろいろな活動を通して、おたがいが学び合い輝き合えるような「人づくり」「地域社会づくり」に少しでも貢献できたらと思います。

出会いの中で人は育ち合えると思います。地域とのかかわりや趣味、サークル活動、ボランティア活動を通して、得られるものや磨かれるものがあります。それぞれの活動の場でふれあいの輪を広げ、そこを笑顔で集える場にできれば、そして、その中で誰もが持っている尊さや命の輝きを発見できるような体験ができればいいですね。



読み聞かせをしています。また、健康体操運動指導士や地域子ども教室あいあい子ども基地スタッフ、主任児童委員なども務め、地域の施設で健康体操や子育て支援の活動をしています。



問い合わせ先 社会教育課 32-2118

これからますます笑顔でがんばってくださいね。それではみなさん、次号のキラリ☆輝くマナビストをお楽しみに！

## 地球温暖化対策「うちエコ」に取り組もう!!

ウォームビズはオフィスにおける取り組みですが、それを家庭の中で実践すること、それが「家エコ」です。

**「衣」でうちエコ**  
暖かくするために、ただ「重ね着」するだけではなく、おしゃれに着こなしましょう。

- ① 暖かい下着の着用
- ② スカーフやハイネック服の着用
- ③ 首、手首、足首を重点に温める
- ④ 暖色系のひざ掛けなどを活用

**「食」でうちエコ**  
冬といえば「鍋」ですが、鍋を楽しむときも工夫しましょう。

- ① 体が温まるので、暖房の設定温度は控えめにする
- ② ふたをして効率よく作り、火加減に注意する
- ③ 鍋底の広いものを使う

**「住」でうちエコ**  
家電製品のちよつとした使い方で、省エネにつながります。

- ① 家電は小まめに電源を切る
- ② エアコンのフィルターは定期的に掃除する
- ③ 暖房便座のふたは閉める

家族で鍋を楽しめ、これも立派なうちエコじゃよ。

環境奉行「えご呂爺」

問い合わせ先 環境生活課 32-2055

## まだまだ注意!! 振り込め詐欺撃退法

孫から「会社のお金を使い込んでしまった。200万円を払わないとたいへんなことになる。両親には知られたくないので、おばあちゃんにお金を振り込んでほしい」という電話が掛かってきました。心配なので、口座番号だけは聞きましたが、お金を振り込んでいいのでしょうか？

このほかに、夫が暴行事件を起こした、子どもが交通事故を起こしたなど、お金が必要だという理由はいろいろです。まだまだ振り込め詐欺の電話が掛かってきています。十分気をつけてください！



### ★ 注意すること

- 慌てず、本人にもう一度確認する
- 一人で判断しないで、家族や知人に相談する
- お金をすぐに払い込まない
- 電話で個人情報を教えない

※ ATMで10万円を超える現金振込ができなくなり、窓口でも10万円を超える額を振り込むときは本人確認が必要になるなど、法も整備されてきていますが、何よりも自分自身で振り込め詐欺を撃退することが大切です

困ったときの相談先 市民相談室 32-2057  
津山警察署 25-0110