



保健師のおはなし

あなたの睡眠は快眠ですか？ ～心身の修復と免疫力のために必要な快眠～

睡眠中は、脳や体の休息はもちろん、記憶の定着や心筋細胞を修復するなど体のメンテナンスを行っています。特に、成長期にある子どもは深い睡眠を十分にとることで成長ホルモンの分泌が増し、発育や情緒の発達を促します。細菌やウイルスに対する抵抗力（免疫力）も、睡眠中に維持・強化されています。

睡眠が不足すると、抑うつ状態に陥りやすくなったり、身体の抵抗力（免疫力）が落ちてかぜやさまざまなウイルスにかかりやすくなるなど、私たちの心身の健康に大きな影響を与えます。

4月はさまざまな活動が始まる時期です。この機会に睡眠の質を見直してみたいかがでしょうか。

当てはまる項目が多いほど快眠度は低くなります。日常の行動を振り返り、生活改善を行いましょう。

快眠度チェック

- 朝、すっきり起きられないことが多い
- 昼間に強い眠気におそわれることがある
- 布団に入ってから、なかなか寝付けない
- しばしば夜中に目が覚めてしまう
- 朝早く目覚めて、再度眠れなかった
- いつも何となく体がだるい
- 休日はふだんより起床時間が大幅に遅くなる
- 長時間眠ったはずなのに疲れがとれない
- 就寝直前に食事をすることが多い
- 寝酒を飲む習慣がある

快眠のポイント



- 朝の光を浴びて体内時計をリセットしましょう。
- 日中は散歩などで適度に体を動かしましょう。
- 就寝時間に合わせ、徐々に照明を落としましょう。
- 電気機器の光は眠りを悪くします。就寝の1時間前には手放しましょう。
- 就寝の1～2時間前は心身をリラックスさせましょう。
- 睡眠時間の長短にこだわり過ぎず、睡眠の質を意識しましょう。



問ふれあいセンターTEL 52-2000

新型コロナウイルス感染症 集団感染拡大を防ぐために

日本では、今のところ諸外国のような爆発的な感染拡大はみられていませんが、都市部を中心に集団感染が次々と報告され、感染源が分からない患者も含め、感染者数が急増しており、医療供給体制がひっ迫しつつある地域がでてきています。

4月に入ってから空知管内をはじめ道内でも患者の発生が続いていることから、『3つの密（①換気の悪い「密閉空間」 ②多数が集まる「密集場所」 ③間近で会話や発声をする「密接場面」）』を避けるための取り組みの徹底が必要です。こうした場所では接触感染などのリスクも高いため、「密」の状況が一つでもある場合には普段以上に手洗いやせきエチケットをはじめとした一人一人の基本的な感染症対策がとても重要となります。

『3つの密』を避けることは、自分自身の感染リスクを下げるだけでなく、多くの人々の重症化を食い止め、命を救うことにつながることから、「密」をできる限り避ける取り組みの徹底をお願いします。

【新型コロナウイルス感染症相談窓口】

▶滝川保健所TEL 24-6201 <<平日 8:45～17:30>> ▶北海道保健福祉部地域保健課TEL 011-204-5020 <<24時間>>

▶厚生労働省電話相談窓口TEL 0120-565653（フリーダイヤル）<<9:00～21:00（土日祝も実施）>>

（詳しくは、市ホームページ（<http://www.city.sunagawa.hokkaido.jp/>）をご覧ください）

問ふれあいセンターTEL 52-2000

「すくすくちゃんねる」に掲載してみませんか

広報すながわの裏表紙にお子さんの成長記録を残してみませんか？

3歳くらいまでのお子さんで、お父さん・お母さんのコメント400字程度に写真を添えて下記へ申し込みください。兄弟・姉妹での申し込みも大歓迎です。

問広報広聴係TEL 54-2121

市の人口 ★3月末現在★

世帯数 8,799世帯（-15）人口 16,653人（-118）男 7,690人（-70）女 8,963人（-48）

編集後記

▶今年は開始100年目を迎える国勢調査の年です。▶日本国内に住むすべての方を対象とした調査で、1度は耳にしたことがあるかと思います。▶9～10月頃にかけて実施されますので皆様のご協力をお願いします。☑