

健康便り

令和7年3月
No.580

「御野学区愛育委員会の改革について」

少しずつ暖かくなり春らしさが感じられる頃となりました。地域の皆様におかれましては、日頃より愛育活動にご協力を頂き、いつも感謝しております。

さて、新型コロナウイルス感染症の流行により、我が愛育委員会の活動は色々変化して参りました。

北公民館にて毎月行われていた「赤ちゃんすこやか相談」は、現在「さんさん育児相談」と名称を換え、年二回に。うち一回は牧石学区に担当して頂いています。各愛育委員に以前は年一〜二回お願いしていた赤ちゃんとのふれ合いの機会がなくなり、とても寂しく感じています。毎月行っている定例会の参加者も減少傾向にあり、この度、来年度の定例会等のあり方を変えていく事と致しました。定例会は、市からの配布物に合わせて年六回に。長く続けて参りましたこの「健康便り」も一時休刊とさせて頂きます。今後は不定期での発行を考えておりますので、どうぞご了承下さい。

最後になりましたが、これからも変わらぬご支援ご鞭撻を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。



「睡眠のなぞ」

○よく眠ると洞察力も向上

睡眠は日中の記憶を選別し、必要なものを定着させます。通常の言語化できる記憶の他に「技能記憶」「マッスルメモリー」と呼ばれる体で覚える記憶も、睡眠時間が少ないと定着し辛くなります。また、睡眠をしつかり取った方は「洞察力」が高まり、睡眠不足の方は低くなるのと。

○子どもの脳は寝るほど発達

子どもの睡眠時間が増えたと脳の認知機能を担う海馬は発達し容量が増えます。子どもに必要な睡眠時間は9歳で十時間、十五歳で八時間四十五分といわれているそうです。子どもの睡眠不足は海馬の発達をはばみます。学力面から考えると受験への影響のハンディにつながるのと。

老いも若きも、よく眠るように努力しましょう。

「こんにちは赤ちゃん事業」

行政から委託を受けて行っている活動です。何度かの研修を受けた愛育委員が、地域にお住まいの生後四か月ごろまでの赤ちゃんのいるご家庭に、絵本セットを持って訪問しています。絵本は、心豊かな岡山つ子応援団から、子育て支援施策として提供していただいているものです。アポなし訪問となりますので、一回のご訪問ではお会いできない事もありますが、赤ちゃんのいるご家庭と地域との橋渡しができることに喜びを感じ、再訪問も楽しんで行っています。

平成二十年の十二月から始まったこの事業・赤ちゃんと保護者の健やかな生活を願ひ、これからも続けて参りたいです。



「保健師より一言」

「感謝」

大元 寿馬

今年度は大変お世話になりました。私が学生の頃、保健師実習の担当学区として訪れたのが御野学区でした。当時の愛育委員さんをはじめ、地域の皆様が大変優しく接していただいたことを鮮明に記憶しています。その後、北区中央保健センターに保健師として着任して初めて担当した学区も御野学区になりました。数ある学区からこのような縁があったこと、本当に運命だと感じています。今も変わらず皆様が助け合いながら活動されている姿から、地域への愛情を感じました。この素晴らしい学区に携われたことを大変嬉しく思います。

来年度、御野学区愛育委員会は活動内容を見直し、より持続的な活動になるよう取り組む予定と伺っております。この健康便りも一時休刊となりますが、御野学区の歴史と特色のある活動ですので、いつか再開されることを願っております。保健センターは今後も一緒に活動をさせていただきますと幸甚です。来年度もどうぞよろしくお願いいたします。

問い合わせ先

岡山市保健所健康づくり課

北区中央保健センター

電話086(803)1265