

## 2月の納期

- ・固定資産税・都市計画税…4期
- ・国民健康保険税…8期
- ・後期高齢者医療保険料…8期
- ・介護保険料…6期

## 粗大ごみ収集日

申込日	収集日
2/4～2/8	2/20
2/18～2/22	3/6
3/4～3/8	3/20

携帯版「もりやクリーンカレンダー」  
<http://mobile.city.moriya.ibaraki.jp/clean/>

## 3月のし尿収集日

日	区	分
1 4 5	大井沢地区	
7 8 11	大野地区	
13 14 15	高野、乙子、南守谷地区	
18 19	一原、原本町、北園	
21 22	小山、奥山新田、奥山本田、辰新田、同地、赤法花	
25 26		

## 休日・夜間緊急診療所

取手医師会病院（小児科除く）  
 ☎0297-78-6111  
 JAとりで総合医療センター（小児科：水曜日除く）  
 ☎0297-74-5551  
 総合守谷第一病院（小児科：水曜日）  
 ☎45-5111

## 人口と世帯数

平成25年1月25日現在

	前月比
世帯	24,179戸（-10戸）
人口	63,986人（+8人）
男	32,277人（-21人）
女	31,709人（+29人）
昨年同月人口	62,875人

## モバイル！もりや

携帯電話から市の情報入手できます  
<http://mobile.city.moriya.ibaraki.jp/>

### ◆主な内容◆

- ・もりやクリーンカレンダー
- ・子育てカレンダー
- ・図書館蔵書検索
- ・バスおよび鉄道時刻表
- ・スポーツ施設予約
- ・緊急診療案内



ヘルシー保健師だより

vol.68

## 子どもの生活リズムを整えよう!!

目標「夜9時までに眠り、朝7時までに起きる」

●問合先 保健センター ☎48-6000

生活リズムは、自然に身に付くものではありません。寝かしつけるのは、「しつけ」のひとつです。乳児期から「早寝早起き」の習慣付けを心掛けて、心と身体を健やかに成長させましょう。



幼児は平均10時間、小学生でも最低8時間は睡眠が必要です。

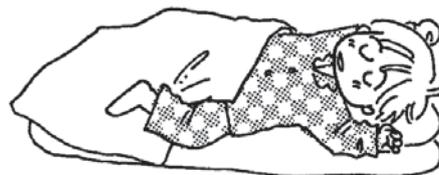
「寝る子は育つ」と昔から言いますが、睡眠中にはさまざまなホルモンが分泌されます。脳・骨・筋肉の成長を促すのに重要な「成長ホルモン」は夜9時～12時ぐらいの間に最も多く分泌されるので、その時間にぐっすり寝ていると効率が良くなります。また、体温を下げて眠りを誘う作用や細胞を酸化から守る働きがある「メラトニン」は、夜に明るい光の下で起きていると分泌が減ってしまいます。睡眠時間を気遣うだけでなく、毎日早い時間に布団に入ることで良い眠りを誘い、暗い部屋で寝かせる環境を整えることによって「睡眠の質」が高まります。

### 【子どもの生活リズムの整え方】

- ①朝は同じ時間（朝6～7時の間）に起こしてあげること。
- ②起きたら朝の光を浴びさせてあげること。  
（なかなか起きない子には起こす前にカーテンを開けるなど徐々に部屋を明るくしていくのも効果的）
- ③朝ごはんをしっかり食べさせる。
- ④昼間はできるだけ屋外で遊ばせる。
- ⑤お昼寝は、午後3時ぐらいまでにする。

- ⑥お風呂は就寝の1時間前くらいまでには入れる。お湯は、ぬるめにする。
- ⑦毎日できるだけ同じ時間に寝室に入り電気を消す。寝る前の段取りを決めることで、寝る時間だという意識を高めることができる。

\*個人差はありますが、夏と冬の睡眠時間では、冬の方が長いようです。夏と同じように起こすと機嫌が悪くなるようなことが多ければ、少し睡眠時間を調整してあげてください。



## 守谷市役所

〒302-0198 守谷市大柏950-1  
 ☎0297-45-1111（代表）

<http://www.city.moriya.ibaraki.jp/>  
 発行者 守谷市長 会田 真一  
 編集 守谷市役所総務部秘書課