



お知らせ

- 子供の健康相談
- 実践ぐっすり眠る“わざ”
- 県内イベント

もうじき子供達には嬉しい夏休みが始まりますね♪
 子供達はプール三昧、大人はクーラー三昧でしょうか？
 ところが、今年は涼しい日が続き例年とは違う夏のようなようです。
 梅雨が明けたら、食事と睡眠が健康のバロメーターです！
 夏野菜は、ほてった体を冷やし、紫外線で疲れた体に
 沢山の栄養を補給して回復を早めます。
 ただし、お腹も体も冷やし過ぎは禁物です！！



こどもの健康相談

村山保健所では小児科医師による個別相談をおこなっています。
 お子さんの事で気になることや悩みのある方は、ご相談ください。(託児あり)

日時：毎週水曜日 14:30～
 (事前に電話でお申込みください)
 場所：村山保健所 3階相談室
 (山形市十日町1-6-6)
 費用：無料(託児あり)

【申し込み・問い合わせ先】

村山総合支庁(村山保健所)
 子ども家庭支援課 保健支援担当 TEL: 023-627-1135(直通)
 FAX: 023-627-1139

育児について悩んでいる

こどもの発達について聞きたい...

こどもの体や病気のことで相談したい...



実践ぐっすり眠る“わざ”～良い睡眠で心も体も健康に～

★睡眠の基本

- 睡眠不足が蓄積すると、肥満や高血圧、認知症などさまざまな病気のリスクを高めます

★寝具選びのワザ

- 自分に合う枕を選ぶ→仰向けに寝たとき、呼吸が楽で首にシワができない
- マットレス選びのポイント →やせている人…柔らかめ がっちり体型の人…硬め

★食事で快眠ワザ

- 就寝前にコップ1杯白湯を飲む→睡眠中300mlの水分が失われ脳梗塞や心筋梗塞予防
- 冷たすぎる飲み物を避ける→内臓を冷やし脳が体温をあげようと危険信号を送る

★適度な運動

- 股関節ストレッチで血液やリンパの流れをよくすると、スムーズに睡眠に入ることができる
- ※以上を参考にして寝苦しい夜を快適にお過ごしください！

山形県イベント情報

8月 5日～7日 花笠まつり (山形市本町通り)

8月 14日 山形大花火大会 (山形市須川河畔 反田橋付近)

8月 24日～25日 24H テレビ入場料無料 (上山市リナワールド)

★お問合せ先…南陽市社会福祉協議会 (安達・松田)
 南陽市赤湯215-2 健康長寿センター内
 Tel 43-5888 *土日祝日除く(8:30～17:15)



