

コラム～子どもの睡眠と生活リズム～

子どものこころとからだの発達には、質の良い睡眠が欠かせません！睡眠不足は、成長ホルモンの分泌低下、学習能力の低下、感情のコントロールが難しくなるなどの影響があります。子どもの年齢に合った適切な睡眠を確保するには、保護者のサポートが重要です。

生活のリズムを整えるコツ

- 【朝】◎起きる時間を決める ◎カーテンを開ける ◎戸外で太陽の光を浴びる ◎朝ごはんをしっかりとる
- 【昼】◎からだを動かす(小・中・高生は1日60分以上) ◎1日のスクリーンタイムは2時間以下、2歳まではテレビやビデオの視聴は控える
- 【夜】◎夜更かしをしない ◎スマホやゲームは寝室に持ち込まない

寝る前にスマホやタブレットのブルーライトを浴びると眠れなくなったり、睡眠が浅くなったりします。親も子も寝る前の機器の使用は控えましょう。

問 こども未来課 ☎ 65-1242

子どもの年齢別 理想の睡眠時間

1～2歳	11時間～14時間
3～5歳	10時間～13時間
小学生	9時間～12時間
中・高生	8時間～10時間



不妊治療などにかかった費用の一部を助成しています

助成を受けるには条件があり、内容により申請期限も異なります。詳細はお問い合わせいただくか、HPをご覧ください。

なお、妊娠前検査費、先進医療費助成の申請期限は、検査・治療終了日の年度内となっていますのでご注意ください。

申・問 保健センター ☎ 35-1070



妊娠前検査



一般不妊治療



不育症検査



特定不妊治療



特定不妊治療
(先進医療)



おもちゃ図書館きしゃポツポツ クリスマスコンサート♪

和太鼓演奏と新居浜西高生との合同コンサートを開催します。手作りのクリスマスプレゼントも配布します(対象：未就学児、要事前申し込み先着70人)。

日 12月14日(土) 13:30～15:30
(コンサート開催時間14:00～15:30)

場 市総合福祉センター 2階アリーナ

¥ 無料

申・問 プレゼントを希望の人は、12月2日(月)～12月9日(月)に電話で申し込み

新居浜市社会福祉協議会
☎ 35-2940



ワークショップ 親子で歌おう!

親子で楽しく思い切り歌いましょう(言葉遊び・リズム遊び・斉唱・合唱)。

講師：新居浜文化協会会員、新居浜混声合唱団

対 4歳～小学生とその保護者

日 令和7年1月18日(土)

13:30～15:00(受付13:00～)

場 市民文化センター 中ホール

定 30人 ￥200円

申 1月10日(金)までに氏名、学年、住所、電話番号を記入し、はがきまたはFAXで下記へ申し込み

問 〒792-0023 繁本町8-65

市民文化センター 本館2階

新居浜文化協会

☎・FAX 36-0874

(平日13:00～16:00)

はしれ! みんなの四国新幹線2024

四国新幹線導入促進イベントを開催します。ペーパークラフトで製作した新幹線をプラレールに装着して会場を走らせよう! 乗り物ものまね芸人、立川真司さんのステージイベントや新幹線クイズ大会&お楽しみ抽選会、みきゃんや四国の新幹線応援キャラクターつなぐんと撮影会もあります。

日 12月21日(土) 11:00～16:30

場 イオンモール新居浜 サウスコート

問 県新幹線導入促進期成同盟会(県企画振興部地域政策課交通政策室) ☎ 089-912-2251

(担当課：地域交通課 ☎ 66-7010)

詳しくはこちら

