

## ★良い眠りとは…?★

### 【体の成長について】

睡眠についての直後が最も深い睡眠になります。この深い睡眠のとき、成長ホルモンが分泌されます。

### 【体の修復について】

深い睡眠の後、目覚めるまでの間、浅い睡眠に入ります。このとき副腎皮質刺激ホルモンが分泌されます(図4)。これによって出る「副腎皮質ホルモン」には、体の修復、過剰なアレルギー反応を鎮める、炎症を抑える等々の働きがあります。傷ついた細胞が修復され、たるさが取り除かれるため、翌日体が活動しやすくなるわけです。副腎皮質ホルモンは浅い睡眠の時に分泌されます。そのため、眠るのが遅くなり、深い睡眠の時間しかとれないときは、副腎皮質ホルモンが体を修復する時間がなくなります(図5)。こうなると、疲れやすさ、脱力感などを引き起こし、日中、十分な子どもらしい活動が妨げられます。安心して眠れるよう明かり・寝具・騒音防止など、環境を整えてあげることで、自分の免疫力を高め、体を修復し活動しやすい体・頭を作る手助けをすることができます。

図4

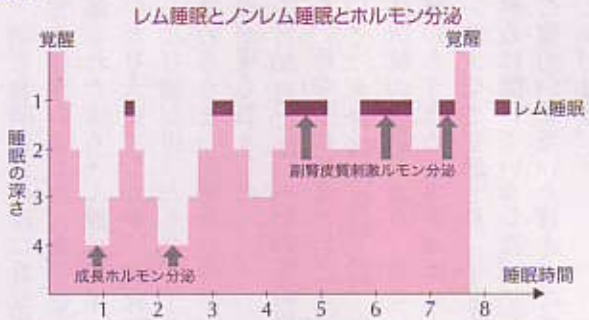
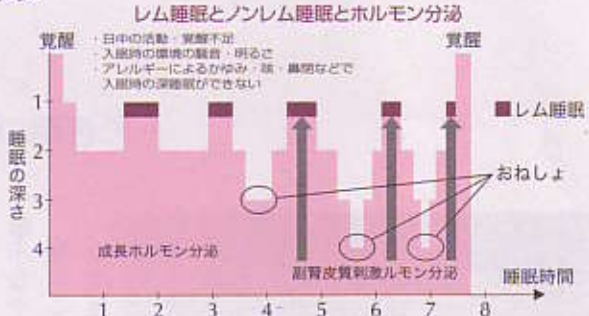


図5



### 睡眠マメ知識

必ずしもこれだけが原因ではありませんが、日中の活動低下・覚醒不足・入眠時のまわりの騒音・明るさ・アレルギーによる鼻閉・かゆみなどによって、入眠時の深い睡眠ができないと、膀胱に尿がたまった朝方に睡眠が深くなってしまい、排尿がしたくても起られず夜尿をしやすくなります。

～次回は食生活についてお知らせします～

## わが町の男女共同参画社会づくりの推進状況は？

国では毎年、都道府県を通じて各自治体の男女共同参画社会の推進状況について調査を行っています。今回は、その結果を長野県が独自にまとめた報告書の中から、南木曾町の状況についてお伝えします。

### ■男女共同参画計画の策定状況

南木曾町は男女共同参画計画を平成15年に策定しました。県内では81市町村中42の市町村が計画を策定しており、郡内では6町村中南木曾町、木祖村の2町村のみが計画を策定済みです。

### ■市町村における女性の登用状況

町の職員の状況を見ると、南木曾町は職員総数92名(保育園、小中学校を含む)に対して女性の占める割合は43.5%の40名で、県全体で見たときの割合41.1%を若干上回っていますが、係長級以上で女性が占める割合は16.7%と、県全体の割合20.5%を下回っています。また、法律や条例により設置されている審議会等における女性委員の割合は15.9%で、県全体の割合22.5%を6.6%下回っています。

数字にこだわる必要はありませんが、直接的な町づくりの場となる官公庁や各審議会が男女共同参画の視点を持つことが、町民や民間事業者の意識改革につながるものと考えます。

県がまとめた報告書や、南木曾町男女共同参画計画は役場福祉係で閲覧することができます。また、県や町のホームページにも掲載されていますのでご覧ください。

### ■県ホームページアドレス(報告書)

<http://www.pref.nagano.jp/kikaku/danjo/danjo/book18.htm>

### ■町ホームページアドレス(計画ダイジェスト版)

<http://www.town.nagiso.nagano.jp/html/kouhou/218/sankaku.htm>

お問い合わせ先 南木曾町役場 住民課 福祉係 ☎0264-57-2001



# 夜型生活の子どもが増えています!

## ★アンケート回答率★

	平成12年	平成14年	平成16年	平成18年
	回答率			
1歳6ヶ月～3歳児 (H16年度は1歳～3歳)	68.5	56.1	55.4	67.0
町内保育園児	88.2	89.6	93.8	88.1
町内小学校児童	95.3	97.6	93.4	88.8
南木曾中学校生徒	95.3	92.5	98.7	93.6
年度平均回答率	86.8	84.0	85.3	84.4

町では平成12年度から2年ごとに、幼児～中学生までの子ども達の生活リズムを調査させていただいています。今年度の結果を今回から3回に分けてみなさんにお知らせいたします。

## ★子ども達の就寝時間★

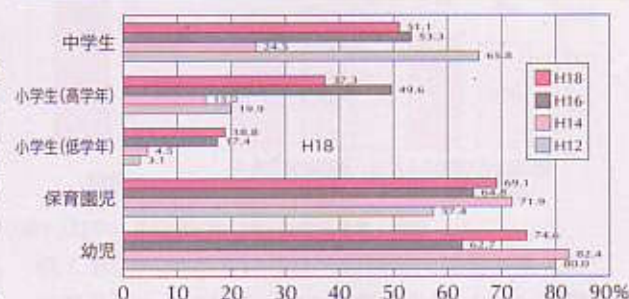
図1 就寝時間の遅い子

### 【幼児】

9時以降に寝る子が前回より増加してきています。増加の原因については未調査ですが、就寝時間の遅い子とテレビを見る時間の多い子が比例する傾向がみられました(図3)。ご自宅でテレビを見る時間が、就寝時間を遅らせるほど長時間であったり、遅い時間までテレビがついていないか一度振り返っていただく機会になると良いと思います。

睡眠時間が10時間未満の子はやや減少していますが、全体的にみるとまだ遅寝の割合は7割を超えており、遅起きの子も5割以上と、多い傾向は変わっていません。

\*中学生：11時以降／\*小学生：10時以降／\*保育園児・幼児：9時以降



### 【保育園児】

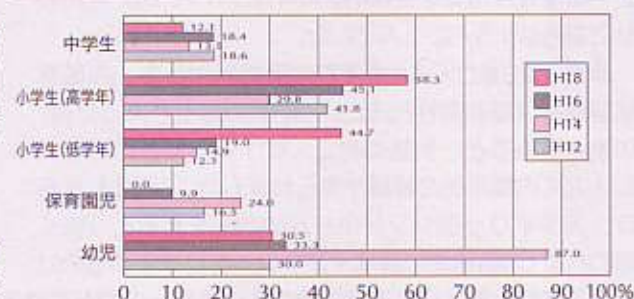
前回調査と比べて遅寝の園児が増えており、夜型生活がうかがえます。全体的には理想的な睡眠時間に近づいていますが、遅寝・遅起きの子もいます。日中の活動やホルモンの分泌を考えると「早寝・早起き」を心掛けていただきたいと思います。

### 【小学生】

就寝時間は、10時以降の子が、低学年で約2割、高学年で約4割いました。前回調査に比べて、低高学年ともに睡眠時間が9時間以上の子が減少しており、特に低学年での減少が目立ちます(図2)。傾向として、早く起きているが、寝るのが遅くなっているため睡眠時間が短くなっています。今調査において最も遅い子は、23時半頃まで起きていました。睡眠の少ない子は、翌日積極的に活動できない、朝からボーっとしてしまっているといった傾向が見られます。

図2 睡眠時間の短い子

\*中学生：7時間未満／\*小学生・保育園児：9時間未満／\*幼児：10時間未満



### 【中学生】

12時過ぎまで起きている生徒が前回の調査より減ってきています。しかし、女子は遅くまでおきている傾向があります。睡眠時間全体では7時間半から8時間半という生徒が多く、前回調査より睡眠時間はやや増えているようです。

図3 テレビと就寝時間 (調査対象：3ヵ月～3歳)

