



## 子どもたちの成長を助ける 規則正しい生活習慣

4月から新しい生活を始めた人もあると思いますが、ちょうど1カ月が過ぎ、少し周囲の環境に慣れ、緊張感がほぐれる反面、何となくだるい、やる気がしないといった疲れの出やすいころでもあります。また、最近では、子どもたちも、塾通いやテレビ、ゲームなどで夜更かしする夜型の生活や、休日には昼近くまで寝るなど不規則な生活になっていくようです。

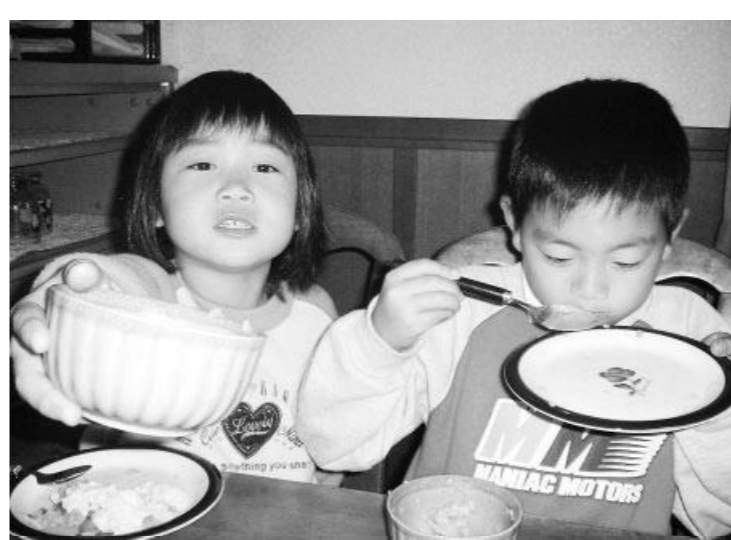
活していますが、生体リズムは24時間より長いので、朝、起きて日中に光を浴びることにより、毎日体内時計をセットし直さなければならぬのです。

日中に活動し、夜には寝るといった生活リズムに順じて働いているため、夜型の生活リズムを続けていると、朝起きる時間になっても、体も頭も活動できる状態にならず、低体温でボーっとしてしまふことになるのです。

習慣づくりは、家族をはじめ、周囲の大人の協力が重要です。幼児期は生活習慣の基礎をつくる時です。朝は7時までに起こし、夜は9時までは静かな環境の中で寝かせ、決まった時間に家族で楽しく食事を摂るといった生活を心掛けましょう。

そこで、今回は、子どもたちの成長と規則正しい生活習慣との関係について考えてみたいと思います。

皆さんは、休日に寝過ぎすと、翌日学校や仕事に行くいつもの時間に起きて、目覚めのよくなかった経験はありませんか？それは、人間の生体リズムと生活リズムとの関係があります。わたしたちは1日を24時間で生



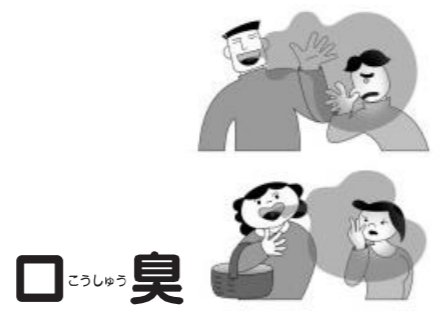
元気な子どもはごはんもおいしいよ。「おかわり！」

ることは、疲れをとり、成長ホルモンを盛んに分泌させて、体の成長や修復を助けてくれます。成長期の子どものたちが、夜型生活で寝不足や不規則な生活習慣を続けていると、疲れがとれなかつたり、イライラしやすくなつたりと情緒も不安定になります。

また、学童期以降は心と体の成長も活発になります。早寝早起きや3度の食事を摂ることはもちろんのこと、スポーツなどで体を動かす習慣は生涯にわたる運動習慣のきっかけになり、毎日何か一つ決まった手伝いを継続することは、子どもたちの自信や意欲へとつながります。

## お口の臭いは大丈夫ですか？

## デンタルコラム



### 口臭

最近、コンビニなどで口臭予防関連商品を多く見かけます。現代人は口臭に敏感になってきたからでしょうか。口臭の原因はお酒を飲んだり、ネギやニンニクなどを食べた後、虫歯や歯周病の原因である歯垢(細菌)が原因となる場合があります。歯垢を取り除くためには、毎日の丁寧なブラッシングやうがいに加えて、歯科医院での専門家による口腔清掃が有効です。そのほかには、のどの扁桃腺、

口腔乾燥症やストレスによる唾液の減少と性状の変化、舌表面の舌苔が原因となります。歯科での口腔清掃が効果的でない場合は、耳鼻咽喉科や内科での相談も必要かもしれません。人は少ない臭気も敏感に感じ取ります。すべての原因を除去できない場合でも精神的に悩むことなく、ときには口臭予防商品を利用するか、歯科医師に相談しましょう。



毎食後の歯磨きで、お口の中を清潔に

瀬戸内市歯科医師会

## 旬の ごちそう



### 【タケノコとワカメのスキムがんも】

- 材料(4人分)
- 木綿豆腐…………… 1丁(350g)
- ワカメ(塩蔵)…………… 40g
- タケノコ(ゆでたもの)…………… 150g
- 桜エビ…………… 5g
- 卵…………… 1/2個
- スキムミルク…………… 大さじ4
- 薄力粉…………… 大さじ2強
- かたくり粉…………… 大さじ2強
- 塩…………… 少々
- 砂糖…………… 少々
- 揚げ油…………… 適量
- レモン…………… 適量

- 作り方
- ①木綿豆腐は重石を載せて1時間以上水気をしっかり切る。
- ②ワカメは水で戻し小さく切る。タケノコは幅7~8mm角に切る。
- ③①をボウルに入れ、手でつぶし、Aを加えてなめらかに混ぜる。
- ④③に②と桜エビを入れ、よく混ぜる。
- ⑤④を手で小判型に整えて、中温に熱した油に落とし入れ、きつね色になるまで揚げ、くし型に切ったレモンを添える。

市栄養委員幹事  
平岡 美知子さん(長船町服部)



乳製品を毎日の料理に取り入れて、不足しがちなカルシウムの補給を！