

「海老原選手へ応援メッセージ」子供たちに大きな夢を与えて下さい。みんなで応援しています。(Y.Kさん)

# 海老原有希選手をみんなで応援しよう

## ○決意新たに!! 海老原有希選手ロンドンオリンピックピック壮行会

6月27日に上三川町体育センターで海老原有希選手ロンドンオリンピックピック壮行会が開催されました。壮行会には、会員の方、一般の方総勢600名が駆けつけ、一丸となって海老原有希選手を激励しました。海老原有希選手は、ロンドンオリンピックへの意気込みを語り、会場は大変な盛り上がりとなりました。  
☆今後のオリンピックでの活躍に期待しましょう☆



決意を述べる海老原有希選手



壮行会にはたくさんの方が集まりました

## ロンドンオリンピック スケジュール

▼開催期間=7月27日(金)~8月12日(日)

### ●陸上女子やり投げ予選

**A組** 8月7日(火)

【日本時間 午後6時開始】

**B組** 8月7日(火)

【日本時間 午後7時25分開始】

### ●陸上女子やり投げ決勝

8月10日(金)

【日本時間 午前5時開始】



## ○上三川町後援会では引き続き会員を 募集しています。

海老原有希さんをみんなで応援しましょう!

▼年会費110(1,000円)から入会できます。

▼入会方法 入会申込書に年会費を添えて生涯学

習課スポーツ係までお申し込みください。

▼申し込み・問い合わせ先

海老原有希選手上三川町後援会

(生涯学習課スポーツ係内)

☎ 9170

# 夏休み!!親子で元気に過ごしましょう!!

学校などの集団生活から、家庭での生活が中心に切り替わる夏休み。ついつい生活リズムが乱れがちになりやすいものです。この夏、親子で生活リズムを見直してみませんか？

## ○私たちの生体時計は25時間！

『ヒト』は約24時間を1日とする地球のリズムの中で昼間に活動する動物です。しかし、私たちの身体にある生体時計は1日約25時間で動いています。そのため、早寝より遅寝、昨日よりも1時間遅くまで寝て、1時間遅くまで起きている方が楽な仕組みになっているのです。このままでは、生活リズムが次第に後ろにずれるようになってしまいます。私たちは、その『1時間のずれ』を調整していく必要があるのです。

## ○改善は早起きから始めよう！

『1時間のずれ』を調整してくれるのは、毎朝の太陽の光です。脳では、太陽の光を目から認識することで生体時計の調節を行っています。夜更かしが続いている子どもを、いきなり早く寝かせるのは至難の業。そこで、早起きから始めてみましょう。

## ★カーテンを開けましょう

朝、カーテンを開けて光や風を入れましょう。子どもを起こす場合、身体を起こして座位や立位に

すると目覚めやすくなります。目覚まし時計は、歩かないと届かない場所に置くこと良いでしょう。

## ★朝のお手伝いで五感を刺激

朝の目覚めを促すには、五感の刺激が有効です。洗顔の水の感触、朝食のにおい、新聞を運んだり、食器の配膳など、できることから始めてみましょう。

## ○大人の生活習慣も見直そう！

子どもの遅寝の要因として、幼児では「夜9時以降のテレビ番組を大人と見ること」、小学生では「テレビやゲーム」、中学生では「携帯メールやパソコンの使用」が挙げられています。大人の生活が変わり、子どもの生活がそれに引きずられている現在、子どもの生活リズムを向上させていくためには、大人の意識や生活スタイルの改善も必要です。お子さんが夏休みのこの機会、大人の生活も見直してみませんか？

## ★夏休みの時間を有効活用しよう★

学校では健康診断が実施され、結果が返却されたことかと思えます。歯科・眼科などの受診や予防接種など、夏休みの時間を有効に使い、身体の調子も整えていきましょう。

## ▼問い合わせ先＝健康課 母子健康係

☎(56) 91332

【海老原選手へ応援メッセージ】町で陸上を頑張っている後輩達もみんな応援しています(Y.Mさん)

## お盆における救急診療所の利用について

ほとんどの医療機関が休診となる8月13～16日までのお盆期間中の昼間の救急診療については健康課成人健康係(☎(56)9133)へお問い合わせください。

小山地区夜間休日急患センターは、通常通り午後7時～午後10時までの診療になります。(場所はP27参照)また、午後5時～翌日午前9時まででは下記の在宅当番医をご利用ください。

お盆期間中、混雑が予想されますので、緊急を要する以外は、自家用車又はタクシーのご利用をお願いします。また、かかりつけ医にお盆期間中の休診日について、事前に確認をしてください。

### お盆期間中の在宅当番医一覧

日にち	当番時間	医療機関
8月13日(月)	午後5時～翌日午前9時	石橋総合病院・野木病院
8月14日(火)	午後5時～翌日午前9時	小金井中央病院・小山整形外科内科
8月15日(水)	午後5時～翌日午前9時	石橋総合病院・杉村病院
8月16日(木)	午後5時～翌日午前9時	小山整形外科内科・光南病院

▼問い合わせ先＝健康課 成人健康係 ☎(56) 9133