

# かいせい 安全・安心だより



問 環境防災課 ☎84-0314

## ◎子どもたちを犯罪から守るために!!

春休みから新学期にかけては、子どもたちの生活環境が大きく変わる時期です。子どもは成長するに従って行動範囲も広がります。それにつれて犯罪に巻き込まれたり、犯罪の誘惑にさらされたりする危険性が増えてきます。

### ○犯罪の発生について

子どもを狙った犯罪は依然として発生しています。特に、下校途中で友達と別れて一人になった時や、夕方辺りの暗くなってきた時に多く発生しています。

### ○犯罪対策のポイント

保護者の方は次の項目を子ども達へ繰り返し伝えましょう。

- ・知らない人にはついていかない。
- ・1人では遊ばない。
- ・出かけるときは「誰と、どこで、何をして、何時頃に帰るか」を家の人に知らせる。
- ・防犯ブザー等、大きな音を出すものを携帯する。



# 目指せ! 日本一きれいな町!

問 環境防災課 ☎84-0314

## ペットの飼育マナーについて

最近、ペットのふんが道路や住宅敷地に放置されていたり、散歩のときにリードを付けないなどマナー違反の苦情が多く寄せられています。

人と動物が気持ちよく暮らせるよう、飼育マナーをもう一度確認し、住みよいまちにしましょう。

### ペットの散歩時のマナー

- ・お散歩中の迷惑行為で一番多いのは、ふんを放置することです。散歩の際にしまったふんは、放置せず飼主が必ず持ち帰り、責任を持って始末しましょう!
- ・ふんを持ち帰るために、袋やスコップを必ず携帯しましょう。
- ・必ずリードを付けましょう。散歩のときはもちろん、公園などでリードを付けずに放すこともやめましょう。

※愛玩動物の適正管理、犬のふんの放置の禁止を「開成町きれいなまちをつくる条例」で定めています(悪質な場合、2万円以下の罰金となります)。

また、町では啓発用の看板を用意しています。必要な方はご相談ください。



「養う」ことと「休む」ことと  
「養う」ことと「休む」ことと  
「養う」ことと「休む」ことと

心も身体も元気に過ごすためには、バランスの良い食事や運動も大切ですが、休むことも同じくらい重要です。質の良い休養で心身ともにリフレッシュし、日々をいきいき過ごしましょう。

# 質の良い休養で 心と体をリフレッシュ 健康コーナー

(20)



問 保険健康課 ☎84-0320

## 「休む」について

「休」は、日々の活動で生じた心身の疲労を回復し、活力のある状態に戻すことです。仕事や家事の合間に休憩することなども含みますが、特に重要なのは睡眠です。

睡眠不足は、日中の眠気から、仕事や家事でのミスや重大な事故等を招くことがあります。さらに生活習慣病の危険性も高まると言われています。

また、適切な睡眠は、身体の疲れを回復するだけでなく、子どもの発育を助けたり、認知症を予防するなどの効果があります。

一般的に睡眠時間は、6〜8時間がちょうど良いと言われています。寝すぎはだるさや頭痛の原因にもなるため、日中眠気などが起こらない程度に、自分に適した睡眠時間を見つけてみましょう。

日中の運動や、39〜40℃のお湯での入浴などは、寝つきをよくします。42℃以上の熱いお湯での入浴は、寝つきを悪くするので避けましょう。

なお、飲酒は一時的には眠りやすくなりますが、途中で目が覚めやすくなり、睡眠の質が落ちてしまいます。

## 眠れていますか?

うつ状態にある人の多くは、睡眠の障がいがあります。

抑うつ状態(気分が沈み、やる気が起きない)等の症状に比べて、不眠は本人が自覚しやすい症状です。疲れているのに眠れない日が2週間以上続いたら、かかりつけ医に相談してみましょう。

## 「養う」について

「養」は、適度な運動や趣味活動によって心身をリフレッシュし、身体的、精神的、社会的な健康能力を高めることです。積極的休養とも呼ばれます。

趣味やスポーツなどの好きなことやボランティアなどをして休日活動的に過ごすことで、鋭気を養い、元気に過ごしていきましょう。

ニコチンやカフェインは眠りにくくなる作用があるため、喫煙や就寝前4時間以内のコーヒー等は避けた方が良いでしょう。

# 生き生き レポート



問 開成南小学校 ☎83-2250



こままわしに挑戦する子どもたち



上手にひっくり返せるかな?

## 昔遊び名人をお迎えして

開成南小学校教諭 蒲ヶ原千春

生活科の学習で、地域の方を「昔遊び名人」として学校にお迎えし、けん玉、こま、めんこ、ビー玉、竹とんぼの遊び方を教えていただきました。

めんこで遊んだ子どもたちは、名人からルールと投げ方を教えてもらい、競ってひっくり返すコツを見つけていました。こままわしを体験した子どもたちも、コツを覚えてもらって嬉しかったです。

どの昔遊びでも、時間を忘れて楽しむ子どもたちの姿がありました。「もっと遊びたい」「上手になりたい」という子どもたち。また名人に会える日を楽しみに、さらに練習を重ねていきます。

# 子育てナビ

問 保険健康課 ☎84-0327

## 子育て中の保護者の方へ

3月は卒園や卒業の季節であり、新たな生活のスタートの時期でもあります。

皆さんにとって、この1年はどんな1年だったでしょうか。日々、家事や育児、仕事に追われ、あっといふ間に過ぎてしまったという方も多いと思います。

子育て中は子どもを優先し、自分の事は後回しになりがちです。体調のみでなく、感情も後回しにしてしまうと、子育てがつかなくなってしまいます。今、「つらいな」と感じている方、それは心が発するメッセージです。少し自分と向き合ってみませんか。

## 根っこにある本当の気持ち

イライラや怒りには、「つらい」「さびしい」「認めてほしい」という悲しみや不安、孤独感などのネガティブな感情が根っこにあると言われます。それが積み重なり、いつぱいになると怒りが生まれます。

## 「○○なまや」

さらに、「掃除や洗濯をしまさや」「ごはんも作らなまや」と、あれもこれも「しなくちゃ」と頑張っている方は、自身に「無理な頑張り」をさせて、つらくなくなってしまっています。

## 話して、手放そう

イライラや怒りの悪循環になつてしまったときは、誰かに話して、ネガティブな根っこの感情を手放すのが一番です。紙に書き出すのも良い方法です。肩の力を抜いて「ま、いいか」と笑顔でいられるように「良い加減」を目指しましょう。

