

印鑑登録の切替えが 十月一日から始まりました

印鑑の登録・証明の制度が改正され、この十月一日から切替え事務の受付が始まっています。すでに登録されている方は、期間が十分あります。...



- 1. 印鑑登録証明書が必要なときは、必ずこの登録証を持参してください。登録印鑑はいりません。...

Table with 4 columns: 区分, 手続者, 持ってくるもの, 交付されるもの, 備考. It details the procedures for new registration, agent registration, and stamp replacement for both individuals and agents.

代理権授与通知書 (Power of Attorney Notification Form) with fields for name, address, and agent information.

ご家族の印鑑をまとめて切替えたいときは、登録印鑑を持参する必要はない。...

登録できない印鑑: 1. 流しの既製品の印鑑、2. 一辺の長さ八ミリメートルの正方形に収まらないもの、...

同和地区住宅改良事業: 前号(九月五日号)で、同和地区の生活、仕事、家について概観をお知らせしました。...

人の世に熱あれ 人間に光あれ: 文化水準など、同和地区の特徴として指摘される諸現象が、部落差別を拡大し、再生産している。...

行政相談週間 10月12日~18日

この十月十二日から十八日まで全国一斉に「行政相談週間」が始まります。この機会に、相談におこしください。...

国の行政への苦情 相談はこの機会に

この十月十二日から十八日まで全国一斉に「行政相談週間」が始まります。この機会に、相談におこしください。...

県民提言募集 「知事さんこうしたら」

中学生は図書券(一万円相当)ほか、佳作(一万円相当記念品)、小中学生は図書券五千円相当)参加賞。...

「メニュー」たより

- 秋祭りの季節となりました。十月十二日(日)〔雨天の時は十月十九日(日)〕に、市内四団体がだんじり・樽みこしの巡行を計画しています。...

- 打出温泉(十五時三十分) 妙福寺 打出温泉 打出温泉センター 大東公園 南宮浜公園 精道中学校 打出商店街 打出天神社 打出温泉(十五時三十分)...

市民相談 (無料)

- 一般相談(簡単な法律のご相談) 毎日午前・午後 家事相談(戸籍・相続・離婚問題のご相談) 毎週水曜の午後 法律相談(民事・刑事いずれも法律的なご相談) 毎週木曜の午後...

睡眠は健康のもと

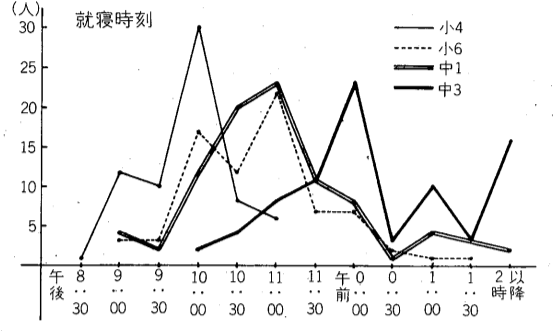
正しい睡眠で快適な毎日を

心身ともに健康な毎日をおくることは、私たちの共通の願いです。最近のように、公害などで私たちの健康を脅かす条件の多い環境の中では、どうして個人の努力だけでは健康な生活が維持できない状態です。そうした環境問題にメスを入れることが何よりも重要な課題ですが、今回は、個人の生活に視点をあてて健康を考えてみたいと思います。

アンケートは、9月17日から18日にかけての生活を記入してもらったもので、小学校4年生・6年生と中学校1年生・3年生のそれぞれ男女、合わせて320人の児童生徒を対象に実施しました。

1. 就寝時刻

下のグラフは、児童生徒が回答した就寝時刻です。学年が進むにつれて就寝時刻が遅くなるのが、はっきりと示されています。なお、午前0時以降に就寝する子どもは、小学生で11人(7.2%)、中学生で70人(41.7%)あり、中でも午前2時以降に就寝する中学3年生が16人(20%)もいます。



2. 起床時刻

起床時刻については、下表のように回答されています。小学生から中学生まで、およそ半数が午前7時に起きていますが、中学1年生と3年生で合わせて8人が、登校時刻ぎりぎりの午前8時に起床しています。なお、中学生で朝食をとらずに登校している生徒が13人もありました。ちなみにこの生徒たちの就寝時刻をみると、午前0時-5人、午前1時-1人、午前2時-5人、午前3時-2人となっています。

起床時刻	小4	小6	中1	中3
午前6時	17人	9人	15人	8人
6時30分	13	15	25	13
7時	44	37	36	39
7時30分	3	14	7	16
8時	0	0	4	4

3. 睡眠時間

睡眠時間の集計結果は下表のとおりで、左の平林先生の説明文にある「年令別の平均睡眠時間」の表と比較しますと、小学生から中学生まで全体的に睡眠時間が少ないようです。しかし、同文中にありますように、表の数字より短く、翌日の生活が快適に過ごせる睡眠であればよいわけですから、睡眠時間が5時間以下と極端に少ない人が中学生で15人(8.9%)いて、健康への悪い影響が心配されます。なお、睡眠時間が3~4時間と答えただ人の中には、夕方2時間~3時間半の仮眠をとると答えた人が2人いました。

睡眠時間	小4	小6	中1	中3
6時間以下	0人	1人	4人	29人
6時間30分	0	1	10	11
7時間	2	10	10	18
7時間30分	2	10	10	11
8時間	12	22	18	8
8時間30分	9	13	23	3
9時間	27	11	9	0
9時間30分	13	6	1	0
10時間以上	12	1	2	1

正常であるかどうかをみるため、小・中学生の睡眠時間の実態を調べてみました。特定の一日の実態なのでこれだけでは正確なことは危険ですが、参考にはなると思えます。また医学的立場から平林先生の平林先生のお話をいただきまします。

十分な睡眠で健康な生活のリズムを「ちょっぴり、またねてん。」早起きなさいよ、学校へ行く時間です。「エエッ!」

ゆり起されてあわててどきどき、ねむい目をこすりながら洗面もそこそこ、朝食もそこそこ学校へ行って行く……こんな経験は、だれにでもあると思います。まただめだめという胃腸に、出すものも出さないで急に食物をつめこんで、十分に胃腸が動くわけがありません。そんな日は、学校へ行っても何となく気が悪くて勉強が手につかず、その日の学校生活は全く不愉快なものになってしまいます。

夜の生活から始めて朝の生活にからだを切りかえるのは、少々時間がかかります。この切りかえる時間をゆとりゆとり、これから始めるその日の学校生活に備えたいのです。そのため、十分な睡眠をうまくとらなければならないことは言うまでもありません。

たまたま朝寝坊や睡眠不足はしかたがないとして、ほとんど毎日そんな状態が続くと、からだの調子は全く狂ってしまいます。おなかが痛くなる、ほきけがする、頭が重い、めまいがする、下痢をする、心臓がドキドキするなど、いわゆる自律神経失調の状態になります。こんなときは、勉強はもちろん手につかないし、体育の時間も何人についていけないし、自然、保健室で長時間を過ごすことにならなくなりま

年令	平均の睡眠時間	年令	平均の睡眠時間
1才	15.0時間	16才	8.0時間
2	14.0	20	8.0
4	12.0	30	7.5
6	11.5	40	7.5
8	10.5	50	7.5
10	10.0	60	7.5
12	9.5	70	8.0
14	9.0		

時利彦著「脳の話」より

長くても短くても、また寝ようが寝ないで、からだの調子は全く狂ってしまいます。たまたま最近、とくに都会や国道の沿線などでは、いろいろな騒音が眠りを妨げますし、テレビまでもテレビやラジオにかじりついて、寝る前にも多くなります。

寝る前に飲食することはもちろんよくありません。食物が不消化のまま胃腸に残った状態で睡眠には、決して深い眠りにはいけませんし、また大量の水分を摂取すれば寝ている間に汗になるか尿になるかで、いずれも睡眠を妨げます。コーヒーなどの興奮剤の飲用はもってのほかです。せつかく子どもが正しく就寝しても、はやを明るくしたままだり、そば

の悪い下腿の下の方や膝をして、非情になりにくい潰瘍をつくる人が多いこと。温たんばも床にはいる前に出してしまった方が安全です。

寝具の選択も大切

敷ふたの類は、ベッドにしてもマットレスにしても、あまりフワフワなのはよくありません。寝返りが打ちにくくてそのたびに目がさめますし、お尻が落ち込んで骨が曲がった姿勢で寝ることになり、とくに発育期の子どもには不適で、適当にかたいふんがよいのです。

枕を高くして寝るといいますが、枕の高いは決してよくありません。枕は自分のなれたものが一番よく、枕が変わると眠れないことがよくあります。枕はとくに吸湿性とたかが大事です。

寝まきの類も、また吸湿性が大切で、見かけや肌ざわりがよくても、汗を吸収しないものは不快になります。寝ている間に肩や腹が露出するようなものはだめです。また、胸や腹をしめつけない、ゆったりしたものを着用すべきです。

寝具は驚くほど汗を吸収しますので、こまめに日に干して乾燥させることが必要です。

事実、保健室のベッドに横たわっている子の大部分は、その日の朝の生活の失敗者だといってよいと思えます。さて、睡眠時間の問題ですが、よく「何時眠ればよいのでしょうか」との質問を受けます。参考までに年令別の平均睡眠時間を左の表にして掲げておきますが、睡眠時間は個人の習慣によつて全く異なるもので、表の数字より短いから悪いとか、長いから悪いと減らさねばというふうなものではありません。要は本人がグッスリ気持ちよく眠れて翌日の生活が快適に過ごせるなら、そして眠りが生活のリズムの中に入らなくてはならないのです。

就寝前後の状態

まず就寝時間ですが、朝何時に起きるためには、何時に寝るべきだとスレ、ラジオの影響もあって、だんだんと睡眠時間が短くなっていくのではないかと気がします。話は元にもどりますが、朝の生活の失敗者は、やはり睡眠の方法の問題にあることが多いと思えます。そこで、ねおきの悪い人や、睡眠不足の日が多くて学校生活にも差し支えがあるような人は、次のことがらがうまくいっているかどうかをチェックしてはいかがでしょう。

眠りのための適温

寝室の適温は冬が十二三度、夏が二十二三度とされています。冷暖房が普及して立派な空調機が備えつけられたマンションも多く、そんなへやで寝られるのは幸福です。もっとも、調節が悪くてクーラーの冷やし過ぎや暖房のきき過ぎは、かえって始末が悪いものです。

夏には扇風機が問題です。あるていど成長すればからだの体温調節もうまくできますが、年令の小さなほど、その機能が完成していません。扇風機のかげっぱなしで寝る子は、夏になるととうとうと風邪をひき、風邪は遠くから吹く風をソノソノと送るといふように、寝入らなければなりません。

冬の暖房として、電気毛布が多く用いられますが、これは老人のもので、発汗量の多い子どもにはかえってよくありません。もし用いられる場合は寝る前にふとんをぬくめるなどして、床にはいれればスイッチを切ってしまった方がよいです。湯たんぽもあんかも同じですが、この場合注意しなければならぬのは、からだの中で最も循環

の悪い下腿の下の方や膝をして、非情になりにくい潰瘍をつくる人が多いこと。温たんばも床にはいる前に出してしまった方が安全です。

寝具の選択も大切

敷ふたの類は、ベッドにしてもマットレスにしても、あまりフワフワなのはよくありません。寝返りが打ちにくくてそのたびに目がさめますし、お尻が落ち込んで骨が曲がった姿勢で寝ることになり、とくに発育期の子どもには不適で、適当にかたいふんがよいのです。

枕を高くして寝るといいますが、枕の高いは決してよくありません。枕は自分のなれたものが一番よく、枕が変わると眠れないことがよくあります。枕はとくに吸湿性とたかが大事です。

寝まきの類も、また吸湿性が大切で、見かけや肌ざわりがよくても、汗を吸収しないものは不快になります。寝ている間に肩や腹が露出するようなものはだめです。また、胸や腹をしめつけない、ゆったりしたものを着用すべきです。

寝具は驚くほど汗を吸収しますので、こまめに日に干して乾燥させることが必要です。

自分に合った睡眠を

テスト前や受験のために、夜遅くまで勉強する子どもがいますが、睡眠時間を少なくするが能くありません。眠たいのをコーヒーやお茶でごまかして強行しても、決して頭にはいりません。ではあります。能く勉強するためには、いかにうまく眠るかが勝負です。いろいろな方法を試して、自分に合った睡眠のスケジュールを作ることが大切です。

以上、ごく常識的なことを述べましたが、人生の最も大切な時期である学校生活を快適に過ごすことができるよう、ご家族みなさんで睡眠をうまくとるふうをされてはいかがでしょうか。

宮川小学校校医 平林 浩 太

自分のために眠る

テスト前や受験のために、夜遅くまで勉強する子どもがいますが、睡眠時間を少なくするが能くありません。眠たいのをコーヒーやお茶でごまかして強行しても、決して頭にはいりません。ではあります。能く勉強するためには、いかにうまく眠るかが勝負です。いろいろな方法を試して、自分に合った睡眠のスケジュールを作ることが大切です。

以上、ごく常識的なことを述べましたが、人生の最も大切な時期である学校生活を快適に過ごすことができるよう、ご家族みなさんで睡眠をうまくとるふうをされてはいかがでしょうか。

宮川小学校校医 平林 浩 太

市民スポーツ講座

市民スポーツ講座

10月25日(土)午後2時から、朝日ヶ丘幼稚園遊戯室で。対象は市内在住の満60才以上の男女。

■体力測定 10月26日(日)午後1時から、宮川小学校校体育館で。対象は市内在住、在勤の満60才未満の男女。当日運動くつをお忘れなく。

■健康体操の市内在住、在勤参加者を募集

次のグループで参加者を募集して集計します。受付場所はいつでも市立体育館剣道場です。

▼パールグループ: 15人、受付は10月15、22日の午後1時から

▼バラグループ: 20人、受付は10月17、24日の午後1時から

▼Hグループ: 10人、受付は10月17、24日の午前10時から

▼ソフト・ボール 対象は市内在住、在勤の女性会費月額30円。問合せ、申込みは電話(0)八三、松本まで。

▼走ろう会 毎月第2日曜日の日南市歌肥(おび)町植原山入口の化石で、ウミユリの基節断片です。

ウミユリ(海百合)は、その呼称から植物の一種と思われがちですが、実際はウミ・ヒトデ・ナマコの種類と同じ様に、硬皮(きよく)動物の仲間(軟体動物)に属する生物です。五本またはその分岐した腕をもち、がく部・茎部・根部分り、根は海底に着生した有柄類の中では高度に発達したグループで、オルドビス紀に出現する。石炭紀前期には約三千種が知られていました。主として石灰岩地帯から産出し、鳥ノ巣石や赤坂石灰岩を母岩とするものが多くありますが、本資料のように(ウミユリ)岩を母岩とし、石灰岩外帯地域の南九州から産出するのは珍しい例です。大よそ二億年前の、気候の遠く異なる大昔の生物の化石ですが、現在でも日本近海の一部ではみられ、岐阜県不破郡赤坂町や和歌山県有田郡良田町が、この化石の産出地として著名です。

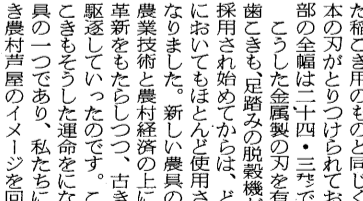
▼このような文化財の寄贈や発見、問合せについては市教育委員会社会教育課文化財担当(電話0222-2211)へご連絡ください。

寄贈いただいた

最近、市民のかたから文化財の寄贈をいただきました。一つは近世の産物で用いられていた農具でもう一つは化石です。いずれも社会科や理科の格好の教材資料で、市民センター内郷土史料室に大切に保管しています。

センバコキ(二点)若宮町、細谷友七氏寄贈。いわゆる稲こき用農具の一種で、近世の農具に用いられた農具で、近世の大阪の船場(船場)で初めてつくられたといわれています。

▲センバコキ(上)が稲こき用



▲センバコキ(上)が稲こき用

点字の実技講習会

点字指導あしやの発行と、点字の実技講習会。盲人のかたへの点字奉仕をなさりたいかたはぜひご参加ください。

▼とき 11月7日(金)、午前10時~正午。ところ 市立図書館会議室(指導 大野加久二先生。なお、初心者のかたは午前11時においでください。

短 信

【市声高】10月6、9日文化祭、11日体育祭、13日代休、23、25日中間テスト、30、11月4日二年修学旅行

【精道中】10月5日体育大会、20、22日文化祭

【山手中】10月14日校外学習、17日授業参観、28、29日中間考査

【精道小】10月18日PTA教育を語る会、26日運動会、27日代休

【宮川小】10月5日体育会、22日参年授業参観、懇談会、21、24、26、27日校外学習、11月5、6日修学旅行

【山手小】10月12日運動会、13日代休、22日参観、28日園外保育

【岩園小】10月5日体育会、6日代休、15、16日六年修学旅行、16日一三三授業参観と懇談、23日四一六授業参観懇談、30日遠足

【明日ヶ丘小】10月5日運動会、6日代休、15日避難訓練、17日一三三授業参観、懇談会、21、24、26、27日校外学習、11月5、6日修学旅行

【宮川小】10月10日運動会、11日代休、22日参観、28日園外保育

【山手小】10月15日運動会、22、23日学級懇談会、25日体重測定、27日誕生会、28日園外保育

【岩園小】10月12日運動会、13日代休、16日運動会、28日園外保育、23日誕生会、28日遠足