

健康
コラム







11月10日から16日は、アルコール関連問題啓発週間です。

お酒を楽しく健康的に飲むには、正しい情報を知ることが大切です。この機会にご自身のお酒の飲み方を確認してみましょう。

1日の
適量を知ろう

一日の飲酒について、成人男性は純アルコール約20g以内を目安にしましょう。女性や高齢者は半分の約10g程度。週に2日はお酒を飲まない休肝日を作り、肝臓を休ませることも大切です。

純アルコール20gの目安(%)はアルコールの度数を示しています。

					
ビール (5%) 500ml	缶酎ハイ (7%) 350ml	日本酒 (14%) 1合	ワイン (14%) 180ml	ウイスキー (43%) 60ml	焼酎 (25%) 100ml

「お酒が睡眠に与える影響を知ろう」

夜寝つけないときにお酒を飲むことはありませんか。寝酒は、寝つきが良くなったと感じることもありますが、実はアルコールのもたらす作用によって、睡眠の質を下げてしまいます。

- ・アルコールには「利尿作用」があり、夜中に喉が渇いたり、トイレに起きたりすることが多くなります。
- ・アルコールには筋肉を緩める「筋弛作用」があります。そのため、舌や喉まわりの筋肉を緩めていきをかきやすくなります。
- ・アルコールが代謝される過程で脳が活性化します。その「覚醒作用」により、浅い眠りになったり、数時間で目が覚めてしまうことがあります。ビール500mlを1本飲むと、アルコールが体内で分解されるのに平均3時間程度かかると言われていますので(分解時間は性別、体重で個人差があります)、就寝時間から逆算して飲みましょう。



適量の飲酒と休肝日で、質の良い睡眠をとり健康を維持しましょう!

保健福祉課健康増進係 ☎46-5113

虫歯ゼロの子集まれ



3歳児健康診査で、虫歯のなかった子どもたちを紹介!



岸 優心くん

牛島 凜乃ちゃん

高橋 結ちゃん

高橋 透矢くん

三浦 詩乃ちゃん

三浦 柊稀くん

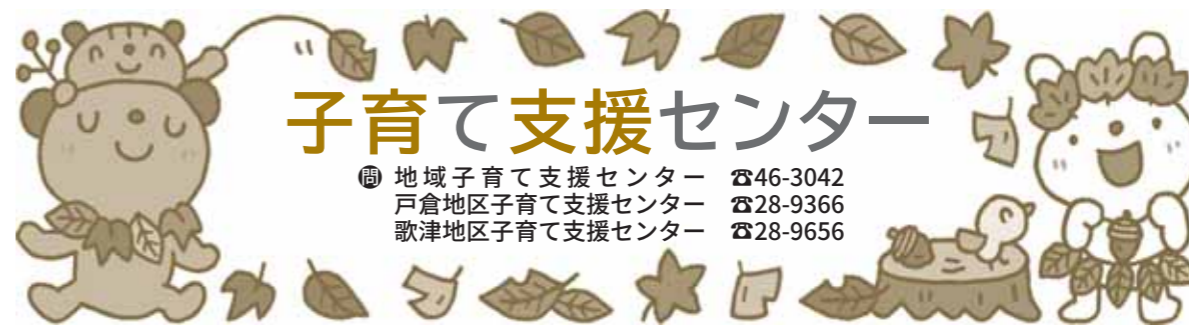
三浦 翔琉くん

松岡 勇誠くん

千葉 愛菜ちゃん

千葉 汐莉ちゃん

鈴木 灯莉ちゃん



子育て支援センター

地域子育て支援センター ☎46-3042
戸倉地区子育て支援センター ☎28-9366
歌津地区子育て支援センター ☎28-9656

子育て支援センターでは、子どもが安全に伸び伸びと遊べ、季節の行事や生きる力を共に学ぶ活動を行っています。

南三陸町の子育て支援センター3施設では、引き続き、施設・スタッフの衛生管理を徹底し、皆さまのお越しをお待ちしています。

お知らせ
第3回
親子体操教室
のお知らせ

- 日時 11月16日(水) 午前10時30分～11時30分まで
- 場所 地域子育て支援センター
- 内容 講師に阿部純子先生をお招きし、乳児から参加できるベビーマッサージ、体操、幼児向けの運動遊び、保護者さんにはストレッチと有酸素運動をご用意しています。

コロナウイルス感染症対策

のため、マスクの着用と常時換気を行います。安心して、体を動かして来てくださいね。



※申し込み希望の場合は、地域子育て支援センターの申込用紙にご記入ください。定員になり次第、締め切りとなります。

11月の行事

開催日	内容
11月16日(水)	親子体操教室
17日(木)	誕生会
22日(火)	作って遊ぼう(おもちゃ作り)
24日(木)	栄養士さんと話そうの会



施設開放

施設名	開放時間
地域子育て支援センター	午前10時～正午 午後1時～3時
戸倉地区子育て支援センター	
歌津地区子育て支援センター	

行事などの都合で施設開放が変更になる場合があります。ご了承ください。

保健福祉課 子育て支援係 ☎46-1402

全国どこの処方せんも
受付けしています

こさか調剤薬局
有限会社 小坂調剤

南三陸町志津川字沼田 150-145
TEL.0226-47-2355 FAX.0226-47-2350

楽しく飲んで 安心帰宅

運転代行

TEL 090-2367-0107

営業時間 PM7:00～AM3:00 (最終受付はAM0:00までです)

基本料金 《2km》1,500円

以降1km毎に200円加算
深夜11:00以降割増料金
屋の運転代行も承っております

宮城県公安委員会認定 第575号 **南三陸運転代行社**