



よりよい睡眠のためにできること

まだまだ暑さが続き、寝苦しさを感じている人も少なくないのではないのでしょうか。よりよい睡眠をとり、元気に過ごすためにできることを考えていきましょう。

○睡眠時間と健康

睡眠時間が極端に短いと「肥満」「高血圧」「糖尿病」「心疾患」「脳血管疾患」「認知症」「うつ病」などの発症リスクが高まることが明らかになっています。

○適正な睡眠時間

成人の場合、おおよそ6～8時間が適切な睡眠時間と考えられています。ただし、個人差があるため、自分がどれくらい睡眠をとれば休息をとることができたと感じるか、日中眠気を感じることなく過ごせるかなどを考えてみましょう。自分に合った睡眠時間を知ることも大切なポイントです。

○よりよい睡眠をとるために…

よりよい睡眠をとるために、できることからはじめてみませんか。自身の生活を改めて見直してみましよう。

☑しっかりと朝日を浴び、朝食を摂ろう

朝日を浴び、朝食を摂ることで体内時計が調整され、生活リズムが整い、夜眠りにつきやすくなります。



☑適度な運動習慣を身につけよう

日中の運動習慣がない人は、睡眠で休養がとれている感覚が低いことがわかっています。適度な運動習慣は、睡眠の質を高めます。



☑眠る前にはリラックスできる時間を

スムーズに入眠するためには、リラックスをして脳の興奮を落ち着けることが大切です。音楽やアロマなど、それぞれに合ったリラックス方法を見つけてみましょう。ぬるめの湯船にゆっくりつかることも睡眠の質向上につながります。



☑室温を調整しよう

室内の温度が高すぎたり低すぎたりすると、体温調整がうまく行えず、スムーズに寝付にくくなったり、途中で目が覚めて再度眠りにつきにくくなったりします。エアコンなどを使用し、快適な室温に調整しましょう。



☑お酒やたばこは睡眠に影響します

アルコールを大量に摂取すると睡眠に悪影響が生じるため、飲酒量には注意が必要です。また、たばこに含まれるニコチンにも覚醒作用があり、受動喫煙でも同様に睡眠に影響を与えます。特に、妊婦や子どもへの影響は強く、自分や周囲の人のためにも喫煙を控えることが大切です。

(健康推進課)

県営住宅の入居者を募集しています

町内にある県営住宅の入居者を募集します。詳細は、『申込みのしおり』などをご確認ください。

【配布期間】 10月1日(火)から

【配布場所】 役場エントランス、町公民館、中央ふれあい館、西防災交流センター、東防災交流センター

『申込みのしおり』は
こちらのQRコードからも確認できます▶



【受付期間】 10月8日(火)～10日(木) ※最終日消印有効

閩広島県ビルメンテナンス協同組合 ☎889－5 5 4 4

(都市整備課)

全国高等学校陸上競技対校選手権大会 出場おめでとうございます

7月28日(日)～8月1日(木)に博多の森陸上競技場で開催された「第77回全国高等学校陸上競技対校選手権大会」で、片原凜太郎さん(広島皆実高等学校2年・呉地)が男子4×400mリレーに、宮廣えりかさん(比治山女子高等学校2年・石神)が女子4×100mリレーに出場されました。



▲片原凜太郎さん(左)、宮廣えりかさん(右)

第56回町民体育大会開催！

今年も町民体育大会を開催します。恒例の自治会対抗種目や自由に参加できる個人種目など楽しい競技がたくさん行われます。また、スポーツ少年団紹介種目や小学校対抗リレーなど、見ごたえのある種目も盛りだくさん。フードコーナーでは、キッチンカーが数台やってきます。バラエティー豊かなお食事をお楽しみください。誰でも楽しめる町民体育大会、気軽にご参加ください。

時10月6日(日) 10:00～ ※雨天中止

所町民グラウンド

閩町民体育大会実行委員会事務局(町民体育館内)
☎854－7 6 9 5

中国大会・全国大会出場 おめでとうございます

7月13日(土)に開催された「第52回広島県中学校柔道選手権大会」において女子個人40kg級で荒瀬渚菜さん(東中3年・中溝)が優勝されました。

この結果により、8月3日(土)～4日(日)に岡山武道館で開催された「第40回中国中学校柔道選手権大会」、8月20日(火)～23日(金)に長野県立武道館で開催された「第55回全国中学校柔道大会」に出場されました。



熊野陸上競技大会 笑顔でつなぐ～2024くまのリレーフェス～

時10月19日(土)

開会式9:50～(受付9:00～9:30)

所町民グラウンド

☑小学生以上4人1組

※ファミリーの部は幼児も参加可

▷部門

小学生の部、中学生の部、一般の部、ファミリーの部

▷種目

4×100mリレー、4×400mリレー、
4×100m障害物リレー

¥1,200円／チーム(保険料込)

☑10月8日(火)までに申込用紙と参加料を町民体育館へ

※申込用紙は町民体育館・各公民館にあります。

閩熊野町陸上競技協会 杉 ☎090－3178－5627

その看板、許可を受けていますか？

9月1日(日)～10日(火)は、『屋外広告物適正化旬間』です。

町内で、看板や広告塔、はり紙などの屋外広告物を表示・設置するには、広島県屋外広告物条例に基づき、毎年許可申請手続きが必要です。

ただし、設置できない場所や物件、許可不要な広告物、各広告の大きさや高さの基準があります。詳しくはお問い合わせください。

また、広島県ホームページでは対象となる屋外広告物の要件などが記載されています。



閩都市整備課 ☎820－5 6 0 8

◀広島県
ホームページ

