

第1回旭の風景写真コンテスト 入賞作品展が開催

市の豊かな自然や歴史ある文化などを題材にした、旭の風景写真コンテストの入賞作品展が開催されています。

市内の名所・旧跡やイベント風景など、254点の作品が応募され、その中からえりすぐられた30点の入賞作品が、訪れた人の目を楽しませてくれます。

<期間および会場>

- ① 4月18日(日)まで 東総文化会館大ホールロビー
- ② 4月21日(水)～5月6日(木) まちかどギャラリー「銀座」

<問い合わせ先>

企画課企画調整班 (☎62-5307)

入賞作品 (特別賞)



▲旭市長賞／浜屋顔の浜辺



▲旭市議会議長賞／古民家の春



▲飯岡観光協会賞／九十九里暮色



▲旭観光協会賞／人気の「保食の神」



▲旭市商工会長賞／錦秋

健康メモ

早起き・早寝で良い睡眠を 朝日の力で毎日リセット

早起きして規則正しい生活を送りましょう……。この言葉は、みなさんも耳にたこができるくらい、よく聞くことがあると思います。
では、なぜ早起き・早寝が大切なのでしょう？

地球上の生物は、みんな生体リズムを持っています。人の生体リズムは25時間周期になっています。

実際1日は24時間なので、1時間のズレがありますが、朝太陽の光を浴びることで、毎日リセットをしています。このリセットがきちんできないと「時差ぼけ」状態になり、体のだるさや集中力の低下、食欲不振、便秘などの症状が出てきます。

また、夜間に強い光を浴びたり、不規則な生活を送ったりすることで、生体リズムが乱れ、体のさまざまなところで不調が起きます。

最近では、睡眠不足により免疫力が低下することや、体内の糖を処理する能力が低下し、肥満や糖尿病になる危険性が高くなることが分かっています。また睡眠不足は、老化現象を早めるとも言われています。

また、日本人の平均睡眠時間が、

海外と比べても少ないということも問題となっています。

市で行っている乳幼児の健診で、子どもの生体リズムについて話を聞いていくと、子どもだけでなく、家族みんなが夜型生活だったり、不規則だったりということがよくあります。

『よい眠りをとるために』

① 毎朝 太陽の光を浴びてリセット。
※雨の日は蛍光灯の光でもかまいません。

② 朝ごはんはしっかりと食べましょう。
※夕食は寝る2時間前までに。

③ 昼間によく動き、メリハリのある生活を。

④ 夜寝る前は、テレビやゲームなどを控え、脳を休ませましょう。

眠気を誘うホルモンは、部屋を暗くすることで分泌されます。子どもも大人も、ぐっすり眠れるように家族みんなで協力しましょう。

仕事などで規則正しい生活が難しい人は、できる日だけでも試してみてください。

〔健康管理課 保健師〕