

## 「子どもの生活リズムを整えましょう！」



遅く寝て、遅く起きるという生活は子どもの本来持っている体のリズムを狂わせてしまうことになりがちです。朝早く起きれば、食事・外遊び・昼寝・入浴・就寝と生活のリズムが決まってきます。

### \*生活リズムを整えるコツ7カ条\*

- ① “遅寝遅起き”の脱出は、まず“早起き”からです。毎日少しずつ、起きる時間を早めるようにしてみましょう。
- ② 昼間は十分に運動をさせてあげましょう。天気の良い日は、できるだけ公園などに出かけるようにしましょう。
- ③ 昼寝は15時までに切り上げましょう。あまり遅い時間まで昼寝をしていると、夜の寝つきが悪くなってしまいます。
- ④ 体温は明け方に低く、夕方上がり、夜になると下がります。体温が下がり始めるとよく寝つけます。熱めのお風呂なら早めに済ませ、寝る直前ならぬるめのお風呂にしましょう。
- ⑤ 夜は静かにして、寝かしつけることが必要です。また、特定のタオルやぬいぐるみを持って眠ったり、寝る前に絵本を読んであげると寝つきがいい、というお子さんも多いようです。眠るための心の準備をしてあげましょう。
- ⑥ 早寝早起きも、食事や歯磨き、トイレ、着替えなどと同じように、親が子どもに教えていかななくてはなりません。このような基本的習慣を「しつけ」の一つとして習慣付けましょう。
- ⑦ 子どもの健やかな成長にとって、十分な睡眠と体のリズムを整えるのはとても大切です。子どもに合わせた生活時間をご家庭でよく考えてみましょう。



## 「眼精疲労と緑内障」

川口市立医療センター  
兼本町診療所

眼科 部長 岩 淵 美代子



本を読んだり、テレビを見たりして、目が疲れるということはありませんか。特に最近は電子機器の普及により、ますます目の疲れを訴えられるかたが増えてきました。疲れ目、いわゆる眼精疲労は体調不良を起こす原因になっています。一言で眼精疲労といってもその原因はいろいろあります。

調節衰弱、老視などの調節異常や、乱視などの屈折異常によるもの（調節性）、斜位（時々眼がそれる）などにより両眼視をするために余分な努力が必要なもの（筋性）、また、左右差が大きい眼に、両方が良く見えるめがねを作ると、左右に大きさの違う像が入るため、両眼からの像を合わせることが困難になることがあります（不等像性）。神経衰弱やヒステリーの際に見られる眼精疲労（神経性）もあります。

このほかに症候性眼精疲労といわれるものがあり、結膜炎、角膜炎などで起こりますが、緑内障初期にも眼精疲労を訴えることがあるので、注意が必要です。緑内障は眼圧（眼の硬さ）が高くなることにより、視野が徐々に欠けていって、放っておくと失明してしまうことがある病気です。わが国失明原因の上位を占め、40歳以上の日本人には20人に1人の割合で緑内障の患者さんがいるといわれています。最近が良い点眼薬がたくさん開発され、初期の段階で見つけることができる、かなりの頻度で失明を防ぐことができるようになりました。

ただ疲れ目といってもこのようにいろいろ考えられますので、疲れ目が気になったら、お近くの眼科を受診されることをお勧めします。

## 防犯

### 地域の中で子どもの安全を

季節の変わり目は、不審者が声をかけてくる、後をつけてくるなど、子どもが不安を感じる不審者発生事案が増えています。平成23年は157件発生し、前年に比べ70件増えています。

子どもを犯罪から未然に守るには、「地域で見守る力」が大切です。

#### 不審者発生事案の特徴

- ・被害者の8割以上が女児です。
- ・下校時間（15時〜18時）に道路上で多く発生しています。
- ・子どもが一人になったときの被害が7割以上です。

#### 子どもたちに教えましょう

- ・知らない人には近づかない。
- ・不安に思ったらとにかく逃げる。
- ・逃げるときは「大声で叫ぶ」「人のいる方向へ逃げる」
- ・などが効果的です。

#### 地域のみなさんで見守りましょう

- ・散歩や買い物などは、できるだけ下校時間に合わせましょう。
- ・防犯ベストや帽子などを身に付けて通学路をパトロールすると効果的です。
- ・子どもと顔見知りになり、あいさつなどで声をかけると子どもたちにも安心感を与えます。

#### 管理が不十分な空き家に関する相談

建物の倒壊や火災、犯罪を招く恐れがあるときなどご相談ください。

問い合わせ：防犯対策室  
048(242)6361



## ガラスの可能性を追求する

ガラス工芸家 熊谷 周二さん(南鳩ヶ谷区)

南鳩ヶ谷の住宅街の一角に工房をオープンして10年。「埼玉高速鉄道線の開通で、まちが発展すると思って」ここを選んだ。1200度を超える炉の中で溶けた熱いガラスを巧みに操り、日々新たな作品が生み出されている。

美術の世界に進もうと決めたのは勉強に明け暮れた高校時代。「自分はこのままで良いのか」進路に悩んだ末、イギリスの美術大学に留学し、ガラス工芸に出会った。日本の教育とは異なり柔軟な発想が求められる「出題者の意図を超えた作品づくり」に苦勞した。

今後は地域に特化したものづくりを目指している。例えば、川口の铸件で縁取ったガラスの表札やガラス作りに使う工具などを、近隣の工場と協力して作れないか模索している。「自分がかかわることが出来る範囲で、地域に根ざした、顔が見える活動を続けたいです。その結果、自分を支え家族を養い、地域に貢献できると確信しています」と意気込む。

卒業後は日本に戻り、観光地の工房に就職したが、仕事は土産物ばかりで自分の理想とかけ離れていた。「これでは自分の思いを形にできない」と独立。決して平坦ではなかったこれまでの道のりを「素質や感性があると言われますが特別なことは何もありません。誰にでもできることをやり続け、積み重ねた結果です」と冷静に振り返る。

作家としての創作活動とともに力を入れているのはガラス工芸の体験教室だ。特に子ども

