

## 生活リズム

圏地域子育て包括支援センター  
TEL551-2370 FAX 551-2330

**生活リズムを身につける4つのポイント**  
朝は、できるだけ同じ時間にカーテンを開け、室内を明るくして、朝の光が感じられるようにする  
夜の入眠が遅くなった日は、「ゆっくり寝かせてあげたい」という気持ちになります。朝は、できるだけ同じ時間に起こし、体内時計をリセットしていきましょ。

子どもの生活リズムは、成長に伴い変化していきます。生後3か月頃から、昼夜の区別がつくようになり、生後5〜6か月頃になると、規則的な生活を繰り返すことで、生活リズムが整いやすくなります。自然に身につくものではないので、乳幼児期からの習慣が大切になります。

### 朝ごはんを食べる

授乳や食事は大事な心と身体栄養源になります。食べることで、胃腸が動き出すようになり、スムーズな便意を促します。

### 日中は、できるだけ体を動かして、五感を刺激する

日中の活動によって、その日の夜の睡眠に影響します。体をたくさん動かして、天気の良い日は、外に出て自然に触れる機会もつくっていきましょう。昼寝は15時頃までにし、夜の睡眠に影響しないようにしましょ。

### 夜は、同じ流れを繰り返し、「寝る時間」を意識できるようにする

「お風呂に入った後は、寝る時間」「絵本の後は、寝る時間」と流れを繰り返すことにより、習慣として身に付いていきます。就寝前は、テレビやスマートフォンなどの刺激になるものは控え、静かで落ち着いた雰囲気をつくり入眠に誘いましょ。

家族みんなで、できることからゆっくり始めていきましょ。

## 消費生活アドバイス

### 古いカセットボンベの取り扱いに注意!!

#### 事例

カセットコンロを使おうと思い、いつ購入したか分からない古いカセットボンベを使用したところ、ガスが漏れていて火を噴いた。

#### <アドバイス>

カセットボンベは使用してなくても製造から長期間経過したり、保管環境が適切でなかった場合、内部パッキンの劣化によりガス漏れする危険があります。

カセットボンベの使用の目安は製造後約7年です。製造年月日を確認し、表示のないものや、変形・さびのあるものは使わないにしましょ。

ガスボンベは必ず中身を使い切り、「金属類」の回収日にスプレー缶として廃棄してください。

ガスが残っていたり、処分方法が分からない場合は、製造事業者もしくは日本ガス石油機器工業会のお客センター（電話 0120-149-996）へ確認してください。

圏自治振興課 消費生活相談窓口(平日のみ)

TEL551-0115 FAX 551-0432

9:15~12:00、13:00~16:00

圏滋賀県消費生活センター(平日のみ)

TEL0749-23-0999 9:15~16:00

圏消費者ホットライン(土日祝も相談できます)

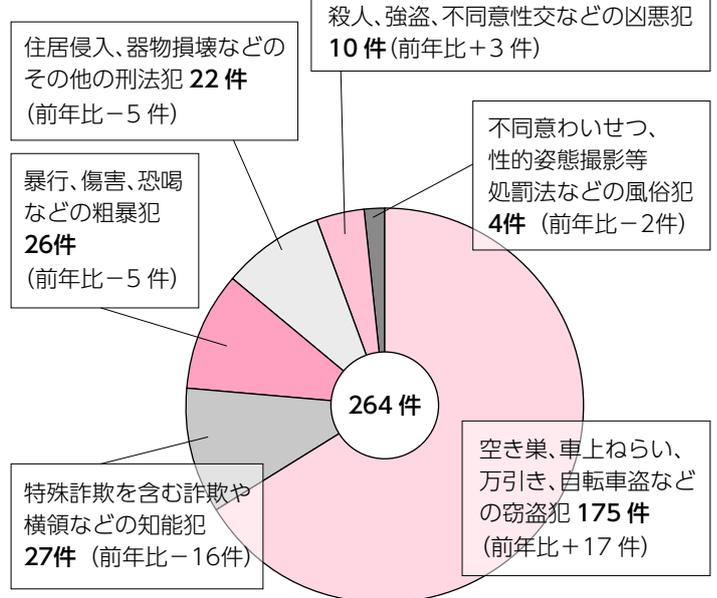
TEL188

※いずれも相談は無料

## 栗東市内の刑法犯認知件数

令和6年中における市内の刑法犯の認知件数は、総数264件(前年比-8件)でした。

### 罪種別の内訳



犯罪に遭わないために最新の情報収集に努め、常に防犯意識をもって行動しましょ。

身内や近所の人に注意を呼びかけ、もし、被害に遭った、不審な電話を受けた、不審な人物を見かけたときは、警察への通報をお願いします。

圏危機管理課 TEL551-0109 FAX 518-9833