

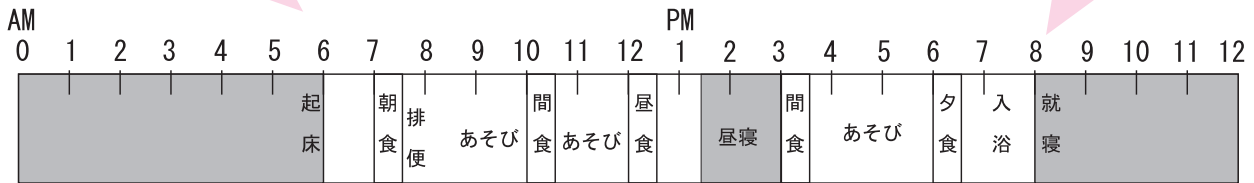
子どもの成長のためにできること
～成長に必要な生活リズムについて～

石垣市健康福祉センター 保健師 宮良 智佳

生まれたばかりの赤ちゃんは、昼も夜も関係なく眠っていますが、だんだんと日中は起きていられる時間が増え、昼に起きて夜は寝るという生活リズムが作られます。生活リズム表を見てみましょう♪

朝に明るい光を浴びることで脳が目覚め、約15時間後に眠くなるホルモンがでます。
★着替・洗顔など皮膚への刺激も大切！

夜の睡眠中には、成長ホルモンが出て、骨や筋肉、脳や神経を育てます。成長ホルモンは20時頃から出始め、深夜1時頃にピークになります。
★夜は、照明やテレビを消して、寝る雰囲気づくり！



生活リズム表「幼児の1日の例」

★朝食をしっかりと！
内臓も目覚め、消化や代謝のリズムが整います。

頭がさえ集中力や学習能力が高まる午前中は、体・手・頭を使った遊びを、午後は体を使った遊びがおすすめです。★昼間の活動が夜の眠りを誘います。

電気のない時代では、自然に生活リズムが身についたかもしれませんが、今は意識をして環境を整える必要があります。大切なお子さんの成長のために、お父さん、お母さんの助けが必要です♪

障害児福祉手当・特別障害者手当について

障害児福祉手当 <20歳未満> 月額 14,880円（年によって変動あり）
心身に重度の障害があるため、常時特別の介護を必要とする方が対象です。
※施設に入所している場合や障がい支給事由とする年金を受給している場合は対象外。

特別障害者手当 <20歳以上> 月額 27,350円（年によって変動あり）
心身に重度の障害があるため、常時特別の介護を必要とする方が対象です。
※施設に入所している場合や病院等に3ヶ月以上継続入院している場合は対象外。

※手当を受けたい方や配偶者・扶養義務者（ご家族）の所得が基準より高いと、手当は支給されません。
申請方法など、詳細はお問合せください。【問合せ】市役所障がい福祉課 ☎ 0980-82-9947

就労支援事業所紹介 ～社会でいきいきと働くことができるよう応援します～

MK MKくりえいと 夢工房石垣

3月より運営法人が変わり、新たなスタートをきりました。

- 就労支援A型事業所
- 利用定員：20名
 - 送迎：有 ○昼食：なし
 - 開所日時：月曜～金曜 9時～14時
(土曜・祝日は不定休)
 - 体験利用：約5日間程度可能



作業内容

- ・アパートなどの清掃
- ・ホテルのゴミ分別
- ・野菜の袋詰め
- ・月桃などの工芸品作成 等

<夢工房石垣> 住所：石垣市新栄町50-13 1-東 ☎ 0980-87-7236 / FAX 0980-87-7472

【担当課】市役所障がい福祉課 ☎ 0980-82-9947