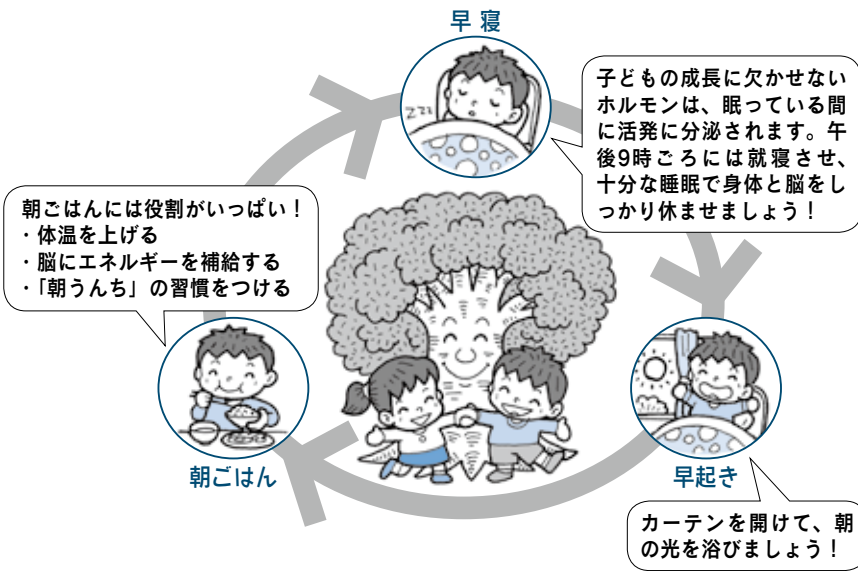


**目指す姿** 家族と一緒に基本的な生活を身に付けましょう

育ちの世代は、身体の生理機能が発達し、人格や生活習慣の基礎ができる大切な時期です。「早寝、早起き、朝ごはん」を始めとした基本的な生活リズムを整え、習慣付けることが大切です。日中、思いっきり体を動かして遊ぶことで、お腹がすいておいしく食事ができたり、夜は疲れてぐっすり眠ることができたりします。

また、両親や周りの大人の生活リズムや食生活の影響を受けやすい時期です。家族みんなで生活習慣を見直してみましょう。



**早寝**  
子どもの成長に欠かせないホルモンは、眠っている間に活発に分泌されます。午後9時ごろには就寝させ、十分な睡眠で身体と脳をしっかり休ませましょう！

**早起き**  
カーテンを開けて、朝の光を浴びましょう！

**朝ごはん**には役割がいっぱい！  
・体温を上げる  
・脳にエネルギーを補給する  
・「朝うんち」の習慣をつける

親子で一緒にチェック！

<子どもがチャレンジ！編>

- 「おはよう」「いただきます」のあいさつをする
- 外で元気に遊ぶ
- 午後9時までには寝る

<大人が実践！編>

- 朝起きたら、カーテンを開ける
- 子どもと一緒に体を動かす
- 時間を決めて、テレビや電気を消す

## 休日・夜間診療

内科・小児科＝川越市医師会夜間休日診療所(小仙波町2丁目53-1 ☎222-3330)

日曜日、祝・休日、年末年始の受付時間…午前9時～11時 ▶ 午後1時～3時 ▶ 午後8時～10時  
月～土曜日の受付時間…午後8時～10時

歯科(急患のみ)＝予防歯科センター(三久保町18-3 ☎224-3891)

日曜日、祝・休日、年末年始の受付時間…午前9時～11時30分

## 6月の休日当番医

受付時間は、午前9時～午後4時です。受診前に当番医に確認してください。

5日(日)	鈴木脳神経外科(内、心内、神、神内、小、整外、脳外、放)	笠幡2082	☎233-7701
12日(日)	くりばやし眼科(眼)	旭町1丁目1-23	☎256-7601
19日(日)	喜多町整形外科クリニック(整外、リハ)	喜多町1-22	☎229-3177
26日(日)	川越インタークリニック(泌、小児泌、内、皮)	豊田町3丁目11-3	☎246-1126



川越市シンボルマーク

●6月の土曜開庁日 市民課 ☎224-5739 収税課 ☎224-5837  
11日(土)・25日(土)、午前8時30分～正午。市民課(本庁舎1階)・収税課(本庁舎2階)・南連絡所。一部の業務は、取り扱いできません。

川越市ツイッター  
総合アカウント



人口と世帯数 平成28年5月1日現在 人口350,877人(男=175,903人、女=174,974人) 前月比+420人 世帯数153,022世帯 前月比+526世帯

## 広報川越1367

■発行日/平成28年5月25日(毎月10日・25日発行)  
■発行/川越市 〒350-8601埼玉県川越市元町1丁目3-1 <http://www.city.kawago.saitama.jp/>  
市役所代表 ☎049-224-8811 ☎049-225-2171  
■編集/広報室