

睡眠時間足りていますか？

ご家庭では、お子さんは何時に寝ていますか。先ごろ、アメリカ国立睡眠財団という団体が「各年代にとって望ましい睡眠時間」を発表し、新生児期から老年期に至るまでの「推奨される睡眠時間」と「許容される睡眠時間」が提唱されました。それによると幼児期（1～2歳）には11～14時間、学童期（6～13歳）では9～11時間の睡眠が推奨されています。しかし、文部科学省の「データから見る日本の教育」の実態調査によれば、小学生の睡眠時間は1970年では9時間23分でしたが、2000年には8時間43分となり、30年間で40分も短くなりました。許容される睡眠時間の範囲には収まっていなくても、十分とは言えない状況です。

原因はどこにあるのでしょうか。厚生労働省の「第4回21世紀出生児縦断調査」によれば、週に60時間以上働くフルタイムワーカーの母親の子どもは、その半数が午後10時以降まで起きることが分かっています。両親の帰宅が遅くなれば夕食の時間が遅くなり、宿題をする時間や就寝へ向けた準備時間も深夜にずれ込むことになってしまいます。そして最近では寝る前にインターネットの動画を見たり、テレビゲームをしたりすることで目がさえて、自ら睡眠の質を落としてしまう傾向もあります。また、生活スタイルの変化で夜遅くまで開いている店が増えたことも夜更かしの原因の一つと言えます。

子どもの成長のために睡眠は欠かせないものです。睡眠中に成長ホルモンが多く分泌され、学習や記憶に関わる脳の機能も発達します。文字通り「寝る子は育つ」わけです。日々の暮らしの中でいきなり「睡眠時間を延ばしましょう」といっても難しいかもしれません。睡眠は大事な生活の一部という認識を持ち、日ごろの時間の使い方意識するだけでも大きな違いが生まれます。子どもの健やかな成長のために、積極的に睡眠時間を確保する努力が必要なのかもしれません。

〈他人事じゃない!? 怖～いトラブル〉

消費生活のお話

まちづくり推進課(内線185)

高齢者宅に届く

身に覚えのない荷物の対処法

「一人暮らしの高齢者宅に宅配で荷物が届いた。本人に確認すると身に覚えがないという。どうしたらいいか」という相談が高齢者を見守る周りの方から寄せられます。このような場合、次のような状況が考えられます。

- ①自分で注文していたことを忘れてしまっている。
- ②電話で勧誘されて購入したことを忘れてしまっている。
- ③事業者が一方的に送りつけている。

それぞれの状況により、商品を返す場合の対処法が異なります。①は通信販売にあたり、返品特約に従って行います。②は電話勧誘販売にあたり、クーリング・オフの適用が考えられます。③は送りつけ商法（ネガティブオプション）にあたり、事業者に商品の引き取りを要請します。

判断に迷う場合は、窓口にご相談ください。

東濃地方の方言の「ええわ」という返事は、聞く人によって「OK」の意味に捉えられる場合があるそうです。 unnecessary 場合は、「いらぬ」ときっぱりいみましょう。

消費生活相談窓口

日時 月～金曜日 午前9時～午後4時（予約優先）

場所 まちづくり推進課（文化プラザ隣）

※相談には、できるだけ契約者本人がお越しください。

