

保健だより

平成29年9月号 (第399号)

発行 那覇市こどもみらい課 ☎ 098-861-6903



まだまだ残暑が続きますが、幾分過ごしやすい日が増えてきました。元気いっぱい夏を過ごした子どもたち。夏の疲れが出やすくなる時期、風邪をひきやすい時期なので、生活リズムを整えて「残暑を乗り切り、元気に過ごし、秋を楽しむ」ようにしましょう。今月は「子どもの健康管理」がテーマです。生活リズムや睡眠について、毎朝の体調チェックについて一緒に考えて見ましょう。

生活リズムは早寝・早起きから

健康な体をつくり、毎日を元気に過ごすには、毎日の生活リズムを整えることが大切です。寝起きや就寝、食事の時間を決め、それを習慣付けるために家族揃って続けていきましょう。お子さまと一緒に、健康的な生活を目指しましょう。

生活リズムを見直そう

生活リズムの乱れは、健康に悪影響を及ぼします。この夏で、遅寝遅起きの習慣がついていませんか？ 朝の生活の見直しから、リズムを取り戻しましょう。

まずは早起き

遅寝を早寝にするのは難しいもの。まずは、遅く寝ても早く起きる習慣をつけましょう。



光を浴びる

起きたら部屋のカーテンを開け、太陽の光を浴びましょう。それによって生体時計がリセットされ、体も脳も目覚めます。



朝食をとる

朝食で胃腸を働かせ、目覚めさせます。食欲がなければ、コップ一杯の牛乳だけでも。



毎朝の体調チェック!

園では毎朝、登園してきた子どもたちの健康観察を行っています。ご家庭でも、登園前など、次のようなポイントで、体調チェックを行ってみてください。

★きげんは?★

いつもより元気がない、「おはよう」のあいさつもうつぶしがちななど、いつもと違うようが見られたら、要注意。体調が悪いためか、心理的なものなのか、原因を探りましょう。



★肌の状態は?★

いつもない発しんが見られたら、検温し、熱があれば病院へ。また、そのときはやっている感染症があれば、特に注意して症状を確認しましょう。

★顔色・表情は?★

顔が赤い、青白いといった場合は、発熱していたり、体調を崩していたりすることが多いので、検温してみましょう。



★熱、せきは?★

顔がほてっている、手が熱いという場合は検温を。せきだけで、熱がなく元気なときは、しばらくようすを見ます。

★体の動きは?★

いつもと比べて、足取りが重い、たるそう、というときは、子どもにどこかぐあいが悪いのか、聞いてみましょう。ことばで訴えることのできない子どもの場合は、検温などひととおり体調をチェックしたうえで、その日1日注意して見守るようにします。

★便や尿のようすは?★

毎朝、排便の確認をしましょう。また、トイレに行く前につらそうな表情をしたり、何度も行く、時間がかかる、という場合は、いっしょにトイレに行き、状態を確認しましょう。

★子どものことばは?★

「気持ち悪い」「疲れた」「眠い」「寒い」「暑い」といったことばが聞かれたら、熱を測り、ようすを観察します。少したってから熱が上がることもあるので、しばらく激しい動きを控えたほうがよいでしょう。

● 大切な睡眠 ●

「人生の1/3は睡眠」と言われるように、人間は毎日8時間程を睡眠にあてています。睡眠は一日中使用していた脳と体の疲労を取り除き、病気やけがをした時は治す力を高め、回復を早めてくれます。また、「寝る子は育つ」と言われるように、十分な睡眠が体の成長を促進します。特に夜の10時から2時の間は、成長ホルモンがたくさん分泌されます。裏面の「子どもの睡眠」もご覧ください。

諸健診・検査は大事な健康管理

- 乳幼児は自分の異変をうまく伝えることができません。成長の発達や病気の早期発見に気付くためにも乳幼児健診は必ず受けましょう。
- 当日は母子健康手帳、質問票の他、各健診で必要な物をお持ちください。各健診の日時・詳細については、お手元に届く市からの通知をご覧ください。



知っておこう！ 子どもの睡眠

子どもたちの就寝時間が、とても遅くなっています。睡眠のリズムが狂うと、生活全般のリズムが狂い、子どもの成長や健康に悪影響を及ぼす心配があります。子どもの健康を守るためにも、ご家族全員で生活を見直してみてください。

睡眠のメカニズム

地球の1日は24時間ですが、生体時計の1日は、大多数のヒトで24時間よりも少し長くなっています。このずれを調整するのにたいせつなのが、朝の光です。朝の光は、人間の脳を目覚めさせ、生体時計をリセットし、1日の始まりを認識させる役割を果たしているのです。睡眠、覚せい、体温、ホルモンの分泌リズムは、規則正しい生活によって24時間サイクルで促されますが、リズムが狂うと、それぞれがかってな周期で動き始めてしまいます。

血中濃度 ↑ ↓ 睡眠生活が乱れる

12 (時刻) 18 0 6 12

メラトニン 成長ホルモン 眠りの深さ

ノンレム睡眠 (ぐっすり眠って、脳の休息) レム睡眠 (夢を見ながら体の点検)

夜更かしがいけない5つのワケ&眠りに導くポイント⑥

1. 睡眠不足になる
 2. 生体リズムが乱れ、時差ほけ状態に
 3. 感情コントロールが困難になる
 4. 食生活が乱れる
 5. メラトニンの分泌が不足し、眠りにくくなる
- ① まず「早起き」の習慣をつける
 - ② 朝の光を浴びる
 - ③ 昼間の活動をたっぷりと
 - ④ だらだら昼寝をやめる
 - ⑤ お風呂は適温で
 - ⑥ 入眠儀式で催眠効果を

