

5月ほけんだより 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。

平成31年4月25日発行
藤沢保育園

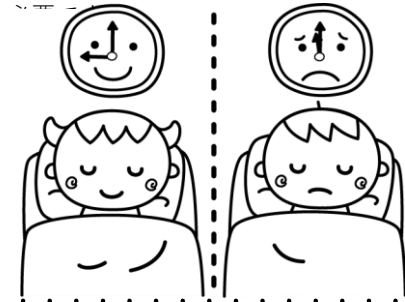
睡眠のメカニズム

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、それぞれがかったな周期で動き始めてしまいます。

夜更かしがいけない5つのワケ

★睡眠不足になる

睡眠時間は同じでも、早寝早起きをしたときと、夜更かしをしたときでは、睡眠の質が異なります。遅く寝ると睡眠不足の状態になり、遅く起きたり、昼寝をさせたりしても、不足分は補えません。質のよい睡眠をとり、朝の光を十分に浴びることが



★生体リズムが乱れ、時差ほけ状態に

朝の光を浴びて、リズムを整えないと、生体リズムはどんどん後ろにずれ、時差ボケと同じ状態になります。疲れやすくなったり、食欲や集中力が低下し、日中ぼーっとしてしまうのです。

★感情コントロールが困難になる

慢性的な時差ボケ状態が続き、昼の活動が十分に行われないと、日中の運動量も減少してしまいます。すると、セロトニン（脳内の神経活動のバランスを維持する神経伝達物質）の分泌が減少し、イライラしたり攻撃的になるなど、感情のコントロールが困難になってきます。



★4 食生活が乱れる

遅くまで起きていると、朝寝坊になり、朝食をとる時間がなくなります。深夜にもものを食べる機会も多くなり、食生活が乱れ、体調不良を起こしやすくなり、肥満の原因にもなります。



★メラトニンの分泌が不足し、眠りにくくなる

メラトニンは、体を守る抗酸化作用を持つホルモン。眠気を促すリズム調整作用もあると考えられています。メラトニンは、夜、暗くなると分泌が増えますが、夜更かしをすると、いつも明るい所にいる状態になるため、分泌が抑えられてしまいます。その結果、ますます夜、眠りにくく、朝、起きにくくなるという悪循環に陥ります。





学校感染症

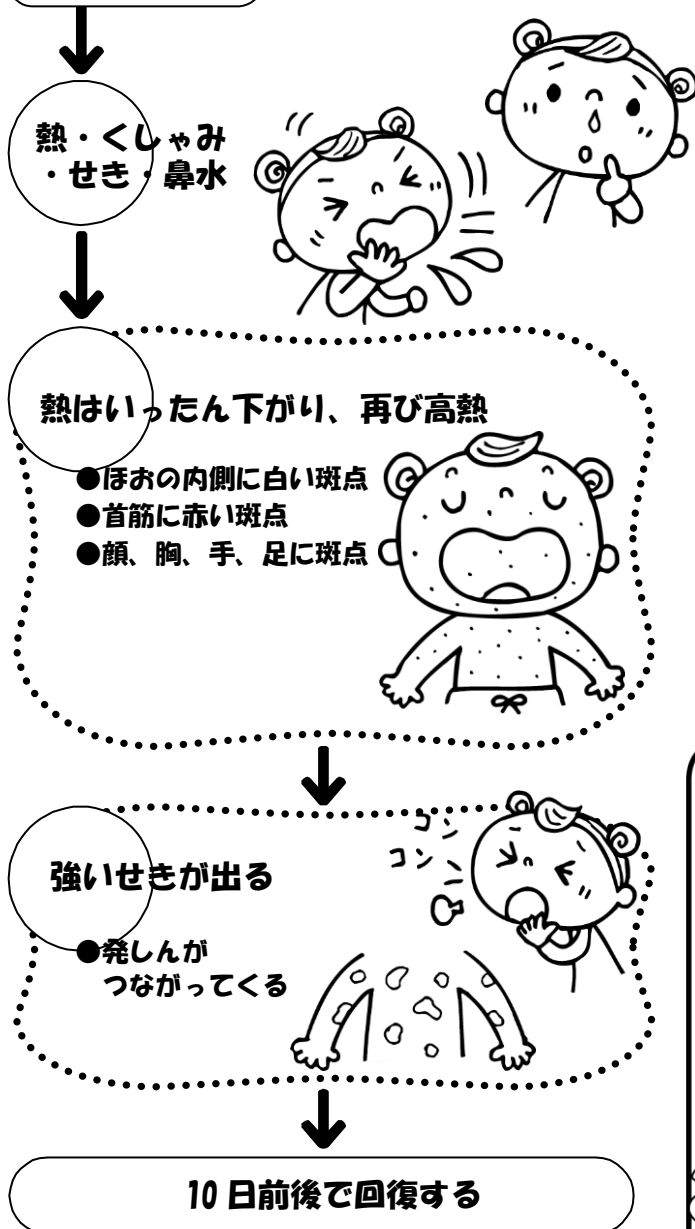
はしかましん(麻疹)

冬から春にかけて流行しやすく、麻疹ウイルスに感染している人が、せきやくしゃみをしたときの飛沫感染や空気感染をします。非常に感染力が強い病気です。熱が下がってから3日は登園停止となっています。4月現在、茨城県でも発症者が出ています。

主な症状～はしか～

潜伏期間は10日前後。はじめは熱、くしゃみ、鼻水といったかぜのような症状が出て、高熱は2～3日でいったん38～37℃台に下がり、再び40℃前後まで上がります。そして赤い斑点のような発しんが、首に現れ、顔、胸、手、足と全身に広がっていきます。病気の後半には、かなり強いせきが出て、発しんがつながっていきます。また、同時に結膜炎を発症することもあります。

潜伏期間10日前後



はしかにかかったら

★休みやすい環境を整えて

部屋の温湿度調節、換気に気を配り、熱が高いときには氷まくらで冷やすなど、休みやすい環境作りを心がけてください。



★水分補給をしっかりと

熱が高くなる病気なので、脱水症状を起こしやすくなります。水分補給には十分気を配りましょう。



★合併症に注意

はしかになると、体の抵抗力が弱まり、中耳炎・気管支炎・肺炎など、別の病気を起こすこともあります。注意しましょう。



★熱が下がってから3日は登園停止

回復するまでには10日前後かかります。熱が下がってから3日経過するまで登園停止になっています。



はしかの予防接種

はしかは、子どもでも合併症を起こすこともあり、十分注意が必要な病気です。必ず予防接種を受けるようにしましょう。公費による予防接種は1歳からですが、お母さんの胎内でもらった抗体は6か月ころに切れてしまいます。1歳前でも自費で受けることができるので、医師と相談してみてください。

