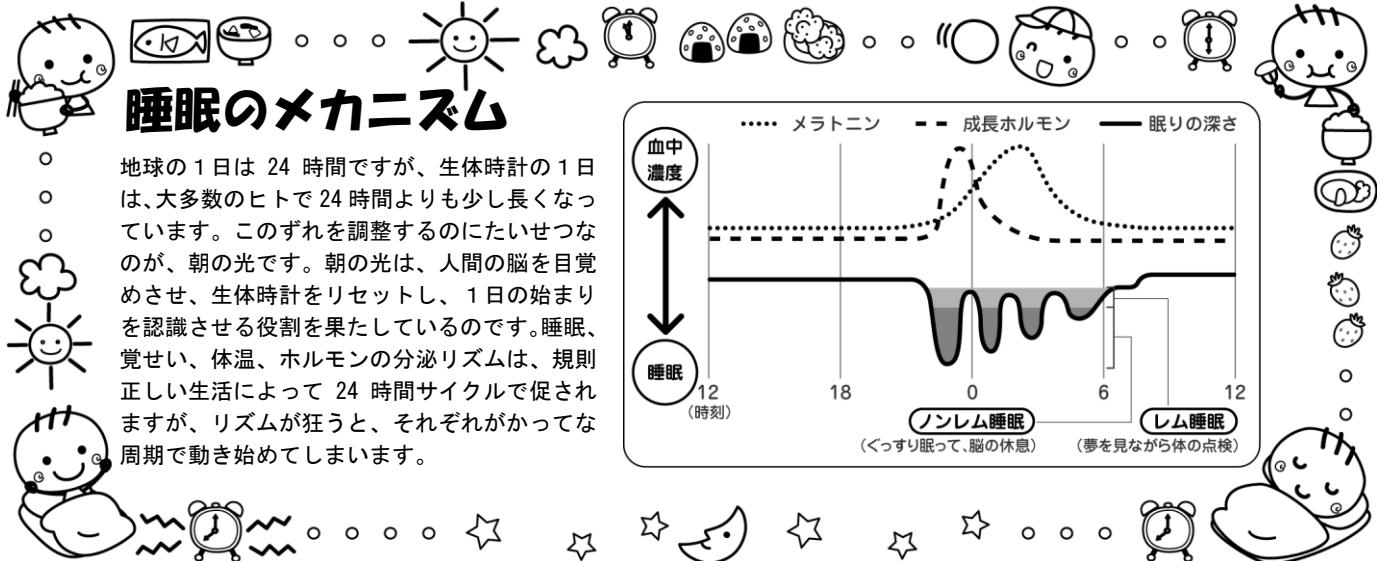


5月ほけんだより 子どもの睡眠

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。

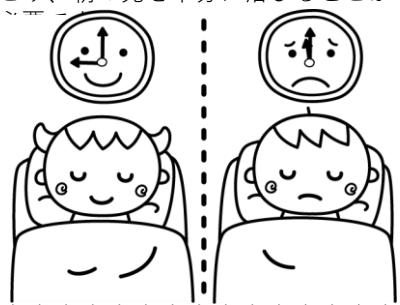
令和5年4月27日発行
高岡・藤沢保育園



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大切です。



★ 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ります。



★ 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、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。





はしか (麻疹) ましん

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、沖縄県で流行しています。

主な症状～はしか～

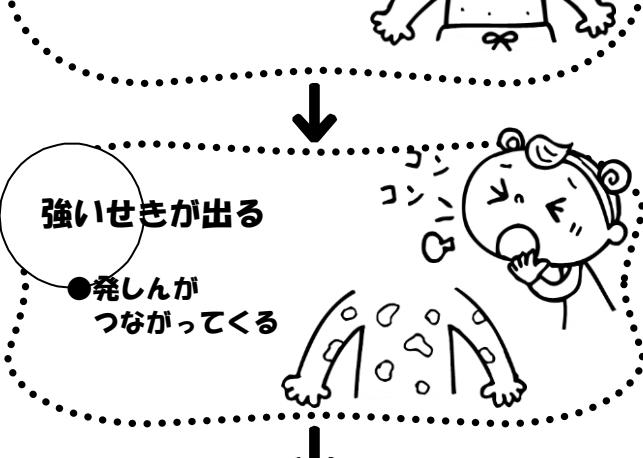
潜伏期間は10日前後。はじめは熱、くしゃみ、鼻水といったかぜのような症状が出て、高熱は2～3日でいったん38～37℃台に下がり、再び40℃前後まで上がります。そして赤い斑点のような発しんが、首に現れ、顔、胸、手、足と全身に広がっていきます。病気の後半には、かなり強いせきが出て、発しんがつながっていきます。また、同時に結膜炎を発症することもあります。

潜伏期間 10日前後 ●●●●●●●●●●●●



熱はいったん下がり、再び高熱

- ほおの内側に白い斑点
- 首筋に赤い斑点
- 顔、胸、手、足に斑点



10日前後で回復する

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ます。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ヶ月ころに切れてしまします。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。

