



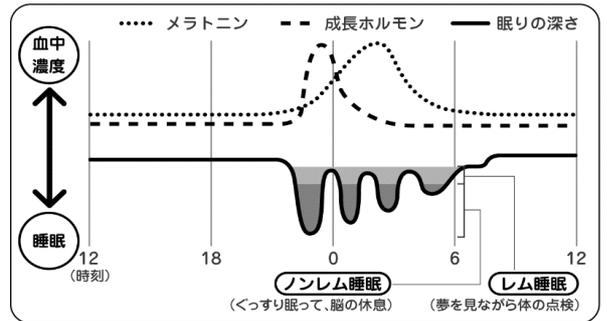
2月ほけんだより

社会福祉法人 夢工房
夢の鳥保育園

気温が低く乾燥した日が続いています。2月4日は、暦の上では立春で春を迎える時期とされていますが、一般的に1月下旬から2月にかけて最も寒くなると言われています。感染症もまだまだ流行っていますので、免疫力アップのためにも生活リズムを整えましょう。

知っておこう！子どもの睡眠

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大切なのが、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。

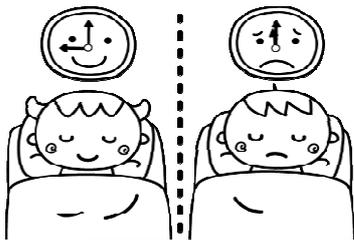


夜更かしがよくない5つのワケ



1 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。質のよい睡眠を取り、朝の光を十分に浴びることが必要です。



2 生体リズムが乱れ、時差ぼけ状態に

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て、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、日中ぼーっとしたりしてしまいます。



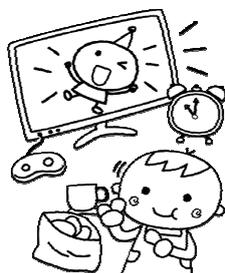
3 感情コントロールが困難になる

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ったりするなど、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、朝食の時間がなくなり、深夜にもものを食べる機会が多くなり、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。



5 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です。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。



子どもの病気で病院を迷ったとき

赤ちゃんや子どもの病気で何科を受診するかを迷ったときには、まずは全身の状態を見てくれる小児科を受診しましょう。小児科で専門的な治療が必要だと診断されたときや、なかなか子どもの病気が完治しない、症状が長期化しているときなどに耳鼻科や皮膚科などの専門医を受診するのがよいかもかもしれません。

小児科

- 元気がない
- 発熱がある
- 嘔吐や下痢がある
- 体に発疹が出てきた
- 発熱を伴う発疹（腫れや水疱）がある
- 機嫌が悪く、泣き止まない
- 意識が朦朧としている
- けいれんがある
- 食べ物のアレルギーが疑われる
- 苦しそうに息をしている
- ゼーゼー息をしている（喘息の疑い）
- 咳が続く
- 発熱を伴う鼻水、鼻づまり

耳鼻咽喉科

- 鼻水が次から次に出てくる
- 熱はないのに息が苦しそう
- 熱はないのに咳が出る
- 熱はないのに喉に異常（腫れ・傷）がある
- 耳を異常にかゆがっている
- 耳垂れが出ている
- 耳が痛い
- 耳垢が溜まっている
- 耳の聞こえが悪いように感じる
- アレルギー性鼻炎の原因として、アレルギーを検査したい
- 鼻血が止まらない

その他

- **脳神経外科** 頭部打撲（ポーっとしている、嘔吐した、痙攣している、出血している）
- **外科・整形外科** 擦り傷・切り傷・捻挫・打撲・骨折・脱臼・指を挟んだ
- **眼科** 目の充血・目やに・目の周りの打撲・アレルギー
- **歯科・口腔外科** 口の中を切った・歯をぶつけた・尖った物が刺さった
- **皮膚科** やけど・湿疹・あせも・肌荒れ・水いぼ・虫刺され・アレルギー

これは、夜間休日の急な子供の病気にどう対処したらいいのか、病院を受診するべきかなど判断に迷った時に、小児科医師や看護師に電話で相談ができる窓口です。

小児救急でんわ相談



急な発熱・頭をぶつけた・嘔吐、けいれんなど 判断に迷ったら

8 0 0 0

2月の予定

2/1（水） 衛生調べ

2/15（水） 発育測定（くま・うさぎ）

2/16（木） 発育測定（ぞう・りす）

2/17（金） 発育測定（きりん・ひよこ）