

11月 ほけんだより



2021年11月1日 富良野市立保育所

園庭や公園の木々の葉っぱが散り、寒さも一段と厳しくなってきました。気温の差から子どもたちも体調を崩しがちになりますので、服の調節も大事ですが、外から帰った時には、うがいや手洗いをして風邪の予防をしていきましょう。

歯を大切に

11月8日は「いい歯の日」です。
80歳になっても自分の歯を20本以上残そうという「8020運動」は、口の中の健康を呼びかけています。

食べたらずきを身につけましょう。歯磨きは、子どもだけでは、不十分なので1日1回はスキンシップも兼ねて仕上げ磨きをしてあげましょう。

定期的に歯の検診に行くなど、大人も子どもも歯に関心を持ち、大切にしていきたいですね。



正しい手洗いを

手洗いで予防できる病気はたくさんあります。正しく洗って、健康に過ごしましょう！

せっけんを泡立てて……

- 1 てのひら
- 2 手の甲
- 3 指の間
- 4 指先、つめ
- 5 手首
- 6 洗い流す

手エツツ!
指と指の間、指先、手首は洗い残しが多いよ。念入りね

風邪に負けない体を

気温が下がって乾燥してくるようになると、インフルエンザや風邪などに感染する子どもが増えます。手洗いやうがいを丁寧にし、規則正しい生活を心がけましょう。しっかり食べて十分に眠って体力をつけ、免疫力をアップすることで、病気に感染しにくい身体になります。

天気の良い日は、戸外に積極的に出て体を動かすことも忘れずに…

かぜからくる急性中耳炎に注意

かぜをひいた後、気をつけたいのが「急性中耳炎」。鼻水が耳管（鼻と耳をつなぐ管）を通して耳に流れ込み、炎症を起こします。子どもは耳管が短くて太いため、急性中耳炎になりやすいのです。

高熱

症状

一時的な難聴、閉そく感

激しい耳の痛み

予防

- 鼻水はこまめにとる
- はなは強くかまない。片方ずつ、やさしくかむ

繰り返しやすく、滲出性中耳炎に移行しやすいので、きちんと治すことが大切

人の体内時計には早起きが得意な朝型、遅くから活動的になる夜型等の個人差があり、思春期前までは朝型の傾向にあるため、子どもが大人と比べて早く目覚めるのは自然なことなのです。

また、起床の時刻は年齢にかかわらず春、夏にかけて早まりやすくなります。太陽光には覚醒作用があり、起床後、朝日を浴びることで体内時計がリセットされます。

睡眠障害の一つに起きたい時刻より早く起きてしまう「早朝覚醒」があります。しかし、乳幼児の早朝起きが睡眠障害に当てはまるかどうかは、一概には言えません。

北海道大大学院教育学研究院准教授の山仲勇二郎氏によると「眠たくて元気に遊べないなど、日中の活動に影響が出ているかどうかを、見極めることが大事」だといいます。

早朝覚醒の要因として自律神経のバランスが崩れていることがあげられ、睡眠中は、副交感神経活動で覚醒中は、交感神経がそれぞれ活発になります。何らかのストレスや温度、騒音、光環境により、交感神経活動が早朝から活発になれば、早く目覚めてしまう可能性があります。

自律神経を保つには昼は明るく、夜は暗くとメリハリをつけることが大事！！

- 起床時にカーテンを開けて光を浴び、日中は外や窓際など明るい場所で過ごす。
- 夕方には照明をまぶしくない色に変え、就寝前はスマホなどのブルーライトを浴びない工夫も有効。

乳幼児の「早朝起き」を 予防するポイント

① 昼と夜のメリハリをつける

- ・日中は日光を浴び活動的に過ごす
- ・就寝前は電子機器を使わない
- ・寝室は遮光カーテンで暗くする

② 睡眠リズムを整える

- ・早朝に起きてても暗い寝室で過ごす
- ・昼寝と夜の就寝時間を一定にする

③ 空腹を満たす

- ・寝る前にたっぷり授乳、ミルクを飲ませる
- ・夕食の時間が早い場合、寝る前に軽く一食



睡眠時間が少ないと
かんしゃくを起しやすくなり
ます。睡眠時間が足りて
いなければ、再入眠させる
のも一つの方法ですね

年齢ごとに推奨される
一日の子どもの睡眠時間
(昼寝の時間も含む)

4～12カ月	12～16時間
1～2歳	11～14時間
3～5歳	10～13時間
6～12歳	9～12時間

※米国睡眠医学会の指針を基に作成

【引用文献】

「子育て「早朝起き」予防昼夜にメリハリ」
『北海道新聞』 10月8日掲載