健康だより

子どもの生活を見直そう！～睡眠～

子どもの夜更かしについては、以前から指摘されていることですが、その問題点は、単に日中の眠気や朝起きることができないことだけではありません。現代の子どものさまざまな健康問題と睡眠との関連性が報告されています。
子どもの健やかな成長を促すために、基本的生活習慣としての「子どもの睡眠」を見直しましょう。

問い合わせ先　健康推進課健康推進係
☎0968(25)7219

赤ちゃん～幼児の睡眠

生まれてから1カ月未満の赤ちゃんは、短い時間での覚醒（目が覚めている状態）と睡眠の繰り返しがみられます。1カ月を過ぎると、起きている時間帯と眠っている時間帯に分かれます。2カ月目になると、起きている時間と寝ている時間の量が一致するようになり、昼間に眠っている時間が少なくなってきます。4カ月になると、赤ちゃんは昼間と夜を区別することができるようになります。

その後、昼間の睡眠に規則性が現れ、6～7カ月ごろは午前1回、午後1回、1歳半ごろまでには午後1回のみとなります。その後も昼間の睡眠時間が減少して4～5歳までに昼間睡眠がなくなり、昼間は起き、夜は寝るというリズムが完成します。

このリズムの完成は、同時にホルモン分泌のリズムの発達を伴います。たとえば、脳や体の成長や回復に必要な成長ホルモン（※1）は、眠りについてから4～5時間分泌されるのですが、午後9時から午前0時の間は、他の時間の2倍も分泌されます。ですから、夜8時ごろに寝れば、熟睡したころから成長ホルモンの分泌が一番活発な時間となり、脳や体の新陳代謝がよくなり、回復や成長に大きく関係するというわけです。

他にもメラトニン（※2）というホルモンは、情緒安定や性のコントロール・成熟に影響があるのですが、これは眠りに入ってから4～5時間後に分泌されはじめ、明け方まで分泌されます。このメラトニンは、目に光が入ると分泌されにくいため、カーテンの隙間から光が差し込んだり、豆電球がついていたり、機械器具のランプがついていたりしないよう、真っ暗な部屋で静かに睡眠することが大切です。

その他にも、明け方ごろに分泌される副腎皮質ホルモン（※3）の働きによって、「快適な目覚め」ができるのですが、副腎皮質ホルモンは、メラトニンと違って体に光を浴びると分泌されますので、朝の光を浴びさせて朝を認識させてあげましょう。

※1　骨を伸ばし、筋肉を増やし、傷んだ組織を修復するホルモン。
※2　いろんなストレスに立ち向かうホルモン。
※3　老化防止、抗がんの作用や性的な成熟の抑制作用があるといわれているホルモンで、夜暗くすることで出てきます。

昼間の活動と睡眠

昼夜の明暗の区別に合った睡眠・覚醒リズムを発達させるためには、昼間はっきり目を覚ませるための環境が必要となり、月齢や年齢により異なります。生後4カ月までは、昼間に重点を置いた育児と日の光で充分です。それに加えて、離乳食が始まる頃からは、昼間の食餌―哺乳が生活のリズムをつけますので、夜間の哺乳はなるべく避けた方が良いといえます。また8～10カ月を過ぎると、親以外の他の大人への関心も出てくるので、家族が多い場合は子どもの昼夜のリズムを乱さない配慮も必要です。

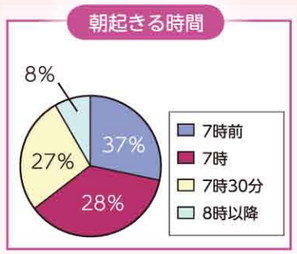
1歳以降は、ハイハイや歩行が昼間の活動となりますが、この刺激が脳の発達に重要な役割を持ちます。すなわち、昼間に充分な活動をさせ、はっきりと目を覚ませている状態を作ってあげる必要があります。2歳以降は、同年代の遊び友達や親以外の大人との関わりが昼間の活動意欲を高め、さらに覚醒状態を維持していきます。

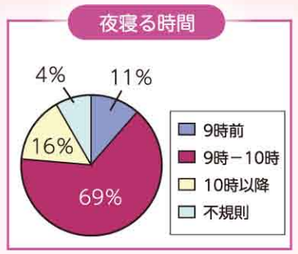
このような環境をつくってあげることは、子どもにとって良い睡眠をとるために必要なことです。昼間はっきりと目を覚ますことは、子どもの脳の発達にとても重要なことです。そのために、「朝に起き、日中に活動、夜は眠る」という生活リズムをつくりましょう！

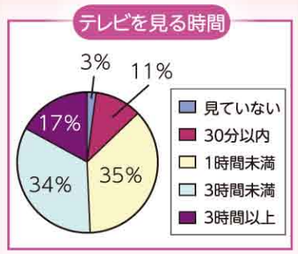
平成22年度3歳児健診アンケートの結果

平成22年度3歳児健診を受診した429人のうち、アンケートに回答のあった人について、「朝起きる時間」「夜寝る時間」「テレビを見る時間」をみると、午前8時以降起きる子どもは8％、午後10時以降寝るまたは寝る時間が不規則な子どもは20％ います。さらにテレビを1時間以上見る3歳児は50％もいるようです。

「夜9時までに眠り、朝7時までに起きる」という規則的な生活が、心も体も元気な子を育てる基本となります。睡眠時間が短い場合は、生活環境や昼間の過ごし方（例えば、テレビを見る時間が長く夜更かししていないか）を見直して、生活リズムを整えましょう。







献血にご協力をお願いします

とき　2月13日（月）
午前9時30分～午前11時30分
午後0時30分～午後4時

ところ　泗水総合支所

内容　400ml献血

その他　現在、400ml献血の需要がとても高くなっていることから、400mlの献血をお願いしています。また服薬に関する基準が若干変更になったことで、薬を飲んでいる人でも献血をお願いできる場合があります。会場で医師が総合判断しますのでご相談ください。皆さんの温かいご協力をお願いします。

献血の安全性向上のため、運転免許証やパスポートなどの身分証明証による本人確認をお願いしています。また、献血カードをお持ちの人は一緒にお持ちください。

2月のモシモシ健康情報

☎096（385）3300（24時間）

月：アレルギー性鼻炎
火：乳幼児のＲＳウイルス感染症
水：脂肪肝ってなーに
木：口腔乾燥症（ドライマウス）について
金：口の乾きで困ってませんか
土／日：冬場の乾燥肌

歯ッピーキッズ

3歳児健診時「むし歯なし」の子

12月16日・21日の歯科検診の結果で、むし歯がなかった子どもを紹介します。（敬称略）

岩崎樹葵（菊）　翌裟尾
福山愛華（菊）　片角
坂本雅規（菊）　乙森北
本多諒子（菊）　迎町
古閑統子（菊）　高野瀬
瀬戸山明志（七）　西郷従業員住宅
徳田裕真（七）　林原
栃原康汰（七）　間所
中水流輝（七）　西郷従業員住宅
古庄涼子（七）　瀬戸口
村上遥（七）　清水
山東未來（七）　間所
鎌田菜摘（七）　永
石田昊（酒）　泗水佐野
泉田憧哉（酒）　糠泉
岩田夏凛来（酒）　桜山三
椎葉祐貴（酒）　福本一
安田拓哉（酒）　富の原中央
内村心愛（酒）　富出分

これからも「甘いものを控えること」「歯みがきをすること」「歯を強くすること」「定期健診を受けること」を心掛け、むし歯ゼロで頑張りましょう。