



令和2年9月1日
中城みなみ保育園・幼稚園
看護師 野沢

9月のほけんだより

新型コロナウイルス感染症の影響により、今までのように予定を立てたり、規則正しい生活リズムを保つことが難しい状況です。

子どもの生活リズムの乱れは慢性的な睡眠不足を引き起こし、将来的には高血圧や糖尿病などの生活習慣病、うつ病を発症するリスクが高まるとのこと。

大人にとっての睡眠は体と頭を休めるものですが、子供にとっての睡眠は、体と頭などを発達させる時間でもあります。特に幼児期は自分でコントロールしにくいので、親が意識して正しい生活リズムに改善できるように心がけましょう。

●まずは早起きを習慣づける●

どんなに遅く寝てもいつもと同じ時間に起きましょう。

●光を浴びる●

起きたらカーテンを開け、太陽の光を浴びましょう。

それによって体内時計がリセットされ、脳も目覚めます。

●朝食をとる●

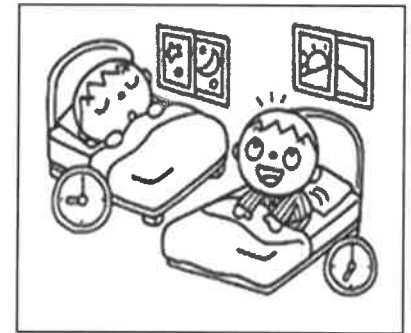
朝食で胃腸を働かせ、目覚めさせます。食欲がない時はコップ一杯の牛乳でも。

★お風呂は就寝1～2時間前★

人は深部体温が下がると眠くなります。

★就寝時の光のコントロールをしましょう★

特にスマホ動画での寝かしつけは、子供は画面の光を大人より近い距離で見ているため、約2倍も強い光を浴びていることが指摘されています。脳は昼間と勘違いして興奮状態。寝る前は部屋を少し薄暗くしたり、絵本を読むなどに変更したりしましょう。



※適切な睡眠時間は乳児で14時間程度、幼児や未就学児であれば12時間程度と年齢によって異なります。

忙しい保護者の方が多いので、すぐに生活リズムを変えることは難しいと思いますが、習慣化されると保護者の方の負担は軽減され、子供も寝付きやすくなるので適切な睡眠時間を確保することができます。

9月に注意したい感染症

・アデノウイルス感染症(「かぜ症候群」のほかにも、「プール熱」や「はやり目」など。高熱が4、5日続き目や胃腸にも症状が出る。飛沫、接触感染。)

※高熱が続くアデノウイルス感染では脱水症状に気をつけましょう。

※ウイルスの型によって流行する時期が変わりますが、プール熱の最盛期はプールに入る春から夏にかけてです。しかし、感染自体はいつでもおこっていて、季節を問わず一年中あります。冬場には、かぜの原因として蔓延することがあります。

・とびひ(かゆみを伴う水ぶくれやただれ。目、鼻、口の周りから症状が出始め体に広がっていく。接触感染。)

・流行性角結膜炎(充血や目やになど結膜炎の症状。接触感染。)

⇒いずれも新型コロナウイルス同様に、手洗い、うがいで感染対策しましょう。

8月の感染状況

(7月後半～)

