

2022年

かわむら小児科

公式 LINE

12月

モ〜モ〜くらぶ



## 子どもの睡眠について

近年、スマホ、タブレット、パソコンなどの普及でYouTubeやインターネットを見たり、ネットゲームをする子どもが増え、子どもの睡眠が足らなくなっています。そのため、朝が起きづらく朝食が食べられない、学校で眠たくなる、勉強に集中できない、いらいらするなどの害も出てきています。

### 【睡眠不足による症状】

- 脳の中のセロトニン(神経伝達物質の一つ)の働きが悪くなり、イライラ感が増し、攻撃性が高まる
- 朝食が食べられない、朝起きられない
- 眠くて頭が働かず、学力低下
- 体温調節が悪くなり、低体温や高体温になる
- 成長ホルモンの分泌が悪くなり、体がだるく昼間の活動量が低下し、肥満につながる

### 【理想的な睡眠】

海外では小学生でも9時間から12時間が推奨されています。それに比べて日本の子どもは夜遅くまで起きている子が多く、睡眠不足と言われています。

年齢や体格で必要な睡眠時間が変わってくるかと思いますが、小学生なら最低9時間は必要でしょう。低学年であれば9時間から10時間程度は必要ではないかと思います。中学生でも8時間は必要と言われています。

睡眠時間が長くても、寝る時間が遅かったり、不規則ではダメです。小学校低学年であれば9時半までに、高学年でも10時半までには寝るようにしましょう。

就寝1時間前までにはゲームやスマホ等を見るのを止めるようにしましょう。

### ・・・感染症情報(12月1日現在)・・・

- ★ノロRSウイルス感染症、ヒトメタニューモウイルス感染症が流行しています。
- ★新型コロナウイルス感染症も少しずつ続いて見られます
- ★インフルエンザは山口県内ではまだほとんど出ていないようです。

## インターネットとの付き合い方

コロナ禍の子どもたちは外で遊ぶことが減り、オンラインゲームで遊ぶことが増えています。

ゲームやネットをすると「楽しい」と感じる快感物質が脳内に分泌されます。毎日過剰に続けているとやがて依存状態になり、ゲームをやめたら落ち着かなくなったり、イライラ・ソワソワしたり、何もやる気がなくなったりという「離脱症状」がでるようになります。

### 【インターネット依存・ゲーム障害による問題】

- 運動不足による骨密度の低下
- 食欲低下、睡眠障害
- 成績低下、遅刻・欠席が増える など

### 【インターネット依存・ゲーム障害の予防】

- ゲームの使用時間を短くする
- ゲームをしない日を作る
- ゲーム以外の活動を充実させる

大人は常に子どもたちがインターネットを使っていることに関心を持ち、対話を絶やさないようにしながら、安全な使い方・遊び方を一緒に考えていくようにしましょう。

(ホットケーキ)

## わすれんぼうのサンタクロース

作:中川ひろたか 絵:中川貴雄

わすれんぼうで、サンタの衣装に着替え忘れて、子どもたちへのプレゼントを持っていくのを忘れてしまおうサンタクロース。

「サンタさん大丈夫かな?」とお子さんと一緒にツッコミを入れつつ読むと楽しいかもしれません。



(ぷりん)

## 年末年始休診のお知らせ

12/30(金)午後～1/3(火)