

2024年



かわむら小児科

モ〜モ〜くらぶ

公式 LINE



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ユーチューブ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、子どもの睡眠が足りなくなってきました。そのため、朝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症状が出ることもあります。

【睡眠不足による弊害】

- ★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
- ★日本人の子どもは海外の子どもに比べて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、小学生であれば最低9時間は必要でしょう。小学生低学年であればやはり9時間から10時間程度は必要ではないかと思います。
- ★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。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。
- ★中学生でも8時間は必要と言われています。

夜遅くまでゲームやスマホ、タブレットに時間を取られないようにしましょう。



入園の不安

新生活が始まる春、楽しい気持ちと同時に、集団生活でいろいろな病気をもらうのではないかと不安になることもあると思います。

まずは母子健康手帳をよく見て必要な予防接種が済んでいるか確認しましょう。予防接種は大切な入園準備です。

「かぜ」については、入園したばかりの乳幼児は1年に10回以上かぜをひくという調査もあります。覚悟を決めておきましょう。

「かぜ」をひいてしまったら清潔・安静・水分補給を心がけて見守ります。「熱が高くて苦しそう」「呼吸の状態がおかしい」などの場合は小児科受診をおすすめします。

手洗いや、年齢によってはマスク着用は感染症の予防にある程度効果があります。外から帰ってきたら、必ず手洗いをすることを基本の生活習慣として、家庭で定着させましょう。

(マーチ)

・・・感染症情報(4月1日現在)・・・

- ★春休みに入ってインフルエンザB型、新型コロナは減ってきてはいますがまだ出ています。
- ★溶連菌感染症の流行があり、RSウイルス、ヒトメタニューモウイルスといったかぜも流行しています。

新しいスタッフを紹介します

事務の小川です。3人の子どもがいて、毎日育児に奮闘中です。明るく笑顔いっぱいがんばります。

事務の丹羽です。趣味はマンガを読むことや韓国ドラマを見ることです。今年成人を迎え、社会人として精一杯頑張りたいと思います。