

2025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。

睡眠が足りないと以下のような症状が出たりします。

- ★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

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。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。

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。

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。中学生でも8時間は必要と言われています。

……感染症情報(6月1日現在)……

- ★百日咳、インフルエンザB型、RSウイルス、溶連菌、アデノウイルスなど様々な感染症が出ています。
- ★新型コロナウイルス感染症はあまり見られなくなりました。

赤ちゃんの向き癖を防ぐ工夫

逆赤ちゃんの頭蓋骨は軟らかいため、寝ている時に同じ場所がいつも下になる「向き癖」が頭の変形の原因になります。そのため、「向き癖」を作らない工夫をしましょう。

新生児期から

授乳ごとに頭の向きを変え

2ヶ月以降

赤ちゃんは興味のある人・物に顔を向けるので、向きやすい方の反対側におもちゃなどを置く

3カ月以降

赤ちゃんが起きている時にうつ伏せ、腹ばい遊びの時間(タミータイム)をつくる

うつ伏せ遊びは顔が下を向くため窒息の危険があります。柔らかい布団などの使用は避け、畳や硬いマットの上で行います。

最初は数秒から始め、1日数回数分程度に少しずつ時間を増やします。

赤ちゃんが疲れてうつ伏せのまま眠ってしまうとSIDS(乳幼児突然死症候群)のリスクがあるので、必ず大人がそばで目を離さないようにしましょう。

(こまさん)

しろくまちゃんのほっとけーき

作: わかやま けん

しろくまちゃんがお母さんと一緒にホットケーキを作る絵本です。

卵を割って牛乳を入れて…丸くて大きなふわふわのパンケーキ。見ているみんなもホットケーキを作りたくなる絵本です。(いちご)



6月14日(土) 休診

日本小児科医会総会フォーラム出席のため