

2026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。

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っています。

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。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。寝る一時間前までには終わらしましょう。

休診のお知らせ

4月8日(水)・9日(木)

日本医師会母子保健検討委員会(東京)

4月18日(土)

日本小児科学会年次集会(下関)

「イヤイヤ」は成長の証し

幼い子どもが「イヤ」「ダメ」などを連発してぐずりがちな時期は「イヤイヤ期」と呼ばれ、大人には悩みの種ですが、子どもにとっては重要な成長過程です。子どもが本当にやりたいことを探し回る「自分探し」の時期で、言葉を操れるようになると好き嫌いが頭の中できちんと整理され落ち着いてきます。

★「イヤイヤ」への対処例

- イヤという気持ちを「イヤなんだね」と声に出して繰り返し話しかけて受け入れる
- 「くつはいてみる?」「右と左どっちからはく?」と子ども自身が選べるようにする。
- 泣き喚くときには、同じように泣きまねをして見せる。
- 今は何事も時間を要すると考え余裕をもって予定を組む

「イヤ」という気持ちを周囲に受け止められた子どもは「イヤと言ってもいい」と思えるようになります。こうした関わりを通じて適切な自尊心を身に付けて成長すると、きちんと意思表示できるようになります。

(ゆっけ)

・・・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型は減ってきていますがまだ少しあります。新型コロナはほとんど出ていません。
- ★RSウイルス感染症、ノロウイルスと思われる嘔吐下痢症も少しあります。

新しいスタッフを紹介します

2月から新しく入职した事務の広本です。お子様、ご家族に寄り添える対応を努めてまいります。よろしくお願いいたします。