



こどもの睡眠について

(日本小児保健協会学校保健委員会からの「子どもの睡眠に関する提言」より抜粋)

医師 石原 高信

[子どもの保護者及び社会一般に対して]

私たちの脳では、膨大な数の神経細胞が働き、様々な情報の処理や思考を行っています。睡眠は、単に体の疲れをとるためだけでなく、脳、特に大脳を休ませるといふ積極的な意味があります。また、睡眠中には、体の調節や成長に必要な各種ホルモンがさかんに分泌されることや、睡眠が免疫力を高めることが知られています。このように、睡眠は、人間が生きていく上で必要であり、また子どもの健やかな成長のためにとっても大切な営みです。

私たちの睡眠にはリズムがあり、体内時計や睡眠物質によって、日中は目覚め、夜間は眠るように調節されています。このリズムが乱れ、心地よい睡眠がとれなくなると、眠気を生じるとともに、注意力や集中力の低下により事故を起こしやすくなったり、健康にも影響が出てきたりします。

質の良い睡眠をとり、健康的な生活習慣を築くことが大切です。寝つきをよくするためには、就寝時刻をなるべく一定にして、就寝前は心身ともにリラックスしてください。そして、夜遅くまで明るい光を浴びないように、照明は暗めにしてください。寝る前に入るお風呂は、ぬるめにしてください。目覚めを良くするためには、起床時刻をなるべく一定にして、起床直後に太陽の光を浴びたり、部屋を明るくしたりしてください。軽い体操やストレッチ、熱めのシャワーも効果的です。朝食はしっかりとってください。

以上のような寝つきと目覚めの注意点は、お子さんも大人も基本的には同じです。健康的な睡眠をとれるように、家族一緒に努力して下さい。

もし、睡眠のリズムがみだれて、睡眠障害や昼間の眠気に悩まされるような状態に陥ってしまったら、治療することも可能になってきています。

[乳幼児がいる家庭に対して]

親の生活習慣は、そのまま子どもに影響します。小さい頃から夜更かしの習慣をつけないようにしてください。この時期は、成長に必要なホルモンが睡眠中にたくさん分泌されるので、良質な睡眠をとることは、とても大切です。

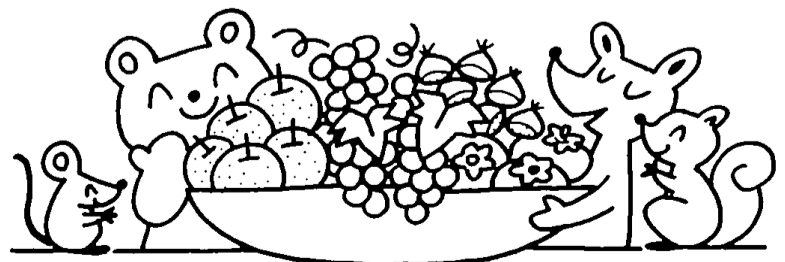
[小学生がいる家庭に対して]

低学年では、幼児期に引き続いて規則正しい生活を築き、毎日、快い睡眠がとれるように配慮することが大切です。

中・高学年になると、塾や習い事などが生活時間の一部を占めることも多くなります。1日24時間の中で、睡眠時間をどのように確保するかについて、お子さんと話し合ってみましょう。子ども自身が納得した上で、目標を持って自分自身の生活時間を設計できることが望まれます。

[中学生・高校生がいる家庭に対して]

自我が確立し、親の考え方に縛られず、自分なりの生活のスタイルを築くことを望む年代です。したがって、それまでにどのような生活習慣を築いておけるかが鍵になります。塾に通う生活、テレビゲームやインターネット、深夜放送等、夜遅くまで起きている傾向に陥りがちです。自分で考え、適切な睡眠がとれるように、理由を説明して、助言してあげましょう。それを選択するのは本人自身ですが、やがては健康的な生活習慣を営めるようになることを信じて、言葉をかけ続けましょう。



乳幼児期の栄養と食事

身体、嗜好、食習慣の基礎をつくる大切な時期。発達に応じて乳汁だけの栄養から半固形食（離乳食）⇒固形食へと進みます。

乳幼児期の食事のポイント

頭脳、筋肉、血液、骨、歯などの体の基本がつくられる大切な時期

■乳幼児期も「主食+主菜+副菜」

母乳よりも食事から栄養をとることが主体になる離乳食後期以降は、食事の栄養バランスを整えることが大切です。いろいろな味を体験するためにも主食・主菜・副菜をそろえることがポイントです。

■『好き嫌い』は決めつけない

乳幼児は、味が嫌いではないのに食べないことがよくあります。食卓にはいつもどおり並べるようにしましょう。何かのきっかけで、ある日突然食べるようになることも多いものです。

■食事の時にはお腹をすかせる

食事の時は何よりも空腹感が大切。日中はよく遊んで体を動かすようにし、おやつはお腹いっぱいになるほど食べさせず、食事との間隔を2時間以上あけるようにすれば、自然と食欲がわいてきます。

■家族と一緒に食べる楽しさを

家族みんなで「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを交わしながらいっしょに食卓を囲んで食事を楽しむことは、精神面やコミュニケーションの面で良い影響を与えます。

5つの基本味を体験する乳幼児期の食生活

—基本味には5つあります。甘みは糖質の味、うま味はタンパク質を含むことを知らせるグルタミン酸などの味で、この2つは母乳に多く含まれ、乳児が本能的に好む味です。一方、塩味や酸味、苦味は離乳期後の学習によって覚えていく味です。うす味の離乳食を与えることで鋭敏な味覚が育っていきます。

食事の悩み解決レシピ

肉

◎食べない理由と解決法

繊維がかみ切りづらいのでベーッと出す子も。加熱しすぎるとかたくなるので、薄切り肉は火を通しすぎないように。鶏などのかたまり肉は、じっくり蒸したり、衣をつけて加熱すると、やわらかくなります。

調理のヒント

- 繊維を断つように切る
- 加熱しすぎないようにする
- 小麦粉や、衣をつけて加熱すると、やわらかくなります。

牛肉のクルクル巻き

材料（大人2人+子ども1人分）:

牛しゃぶしゃぶ用肉 100g、じゃがいも 2個(240g)、塩適量、油大さじ 1/2

作り方: ①じゃがいもは2cmの角切りにし、鍋に入れてゆでる。

②①のじゃがいもがやわらかくなったら湯を捨て、弱火にかけて、鍋を揺すりながら、粉ふきいもにする。熱いうちにフォークでつぶし、一口サイズの俵型にまとめる。

③牛肉を広げ、②を置いてクルクル巻く。

④フライパンを中火にかけて油を熱し、③を入れる。軽く塩をふって、ゆっくり転がしながら肉に火を通す。



お知らせ

☆救急講座

『AEDを使って心臓マッサージを体験してみよう』

日時：平成23年9月9日（金）

平成23年9月21日（水）

※両日同じ内容です

13:00～13:50

場所：大分こども病院 研修センター

※ご希望の方は外来看護師まで声をかけて下さい。

※託児が必要な方は12:50に保健センターにお越し下さい。

☆予防接種について

・9月15日（木）よりポリオの予防接種ができます。

・高校2年生（H6.4.2～H7.3.31）の子宮頸がんワクチンは9/30（金）までの初回接種をおすすめします。

☎097-567-0050



平成23年9月の医師のお休み予定



1	木	神戸、光武、佐々木	16	金	須田、進藤、久富
2	金	木下、佐々木、光武(午前)	17	土	木下、石原(午後)、須田(午後)、進藤
3	土	進藤、神戸(午前)、須田(午後)、佐々木	18	日	
4	日		19	月	
5	月	須田、光武(午前)、久富	20	火	進藤、光武(午後)、神戸(午前)、進藤(午後)
6	火	久富、光武、須田、佐々木(午後)	21	水	久富、須田、進藤(午後)
7	水	神戸、石原、須田、木下(午後)	22	木	久富、石原(午前)、木下(午後)、佐々木
8	木	光武、石原(午後)、須田、進藤(午後)	23	金	
9	金	佐々木、久富(午前)、須田	24	土	木下、光武、久富
10	土	進藤、神戸、須田	25	日	
11	日		26	月	佐々木、光武(午前)、神戸(午後)、久富、木下
12	月	神戸、進藤	27	火	光武、久富、木下、佐々木、進藤(午後)
13	火	光武、神戸、佐々木(午後)、進藤	28	水	石原(午前)、久富、木下、佐々木(午後)
14	水	木下、石原、光武(午前)、進藤	29	木	進藤、神戸、木下、久富、須田(午後)
15	木	佐々木、石原、進藤、神戸(午後)、木下(午後)	30	金	久富、木下、進藤

※院長の予定は掲載しておりません。随時お問い合わせ下さい。

※業務の都合により休みが変更になることがあります。ご了承ください。