

子どもの睡眠の重要性とその確保について

脳機能が未熟な状態で生まれてくる子どもの睡眠には、脳をつくり、育て、守るという非常に重要な役割があります。しかし、現代の子どもたちの生活リズムは夜型に変わりつつあり、十分な睡眠がとれていない子どもが増えています。睡眠不足は子どもの健康にさまざまな影響を及ぼします。例えば、日中の不機嫌、注意力や意欲の低下、体力の低下などが挙げられます。忙しい日々の中でも、子どもの睡眠時間を確保する工夫が必要です。睡眠が大切だと分かっているにもかかわらず、なかなかうまく寝かしつけられないこともありますよね。今回は、『乳幼児の眠りを育てる 12 箇条』を紹介し、実践できそうなことから挑戦してみてください。

ほけんだより 8月号

2024年7月31日
こぐま保育園
看護師 福岡

本格的な夏です。たくさん汗をかくと体力を消耗します。食欲も落ちやすい季節ですが、たくさん食べてしっかりと休息をとり、体調の変化に気を付けながら、元気に夏を楽しみましょう。

熱中症はどうして起こる？

体には熱を逃がす働きがある

運動すると、体がポカポカして汗が出てきます。皮膚の表面から熱を逃がしたり、汗を蒸発させて体温を下げたりして、体内の温度が上がりすぎるのを防いでいるのです。



熱中症の危険があるとき

- 気温が高い
皮膚から熱が放出されにくくなります。
- 湿度が高い
汗が蒸発しにくくなります。
- 水分不足
体内の循環が悪くなって熱を放出しにくくなります。
- 急に暑くなった
体が暑さに慣れていないため、熱の放出がうまくいきません。



顔がほてる・体が熱くなる、吐き気・おう吐のほか、気分が悪くなることがあります。ひどくなると意識障害を起こします。

熱中症を防ぐ4つのポイント

① 気温や注意報をよく見る

気温や湿度が高いときや、暑さ指数が「警戒」「厳重警戒」「危険」のときは、屋外での活動を控えましょう。

② 水分補給は前もって

小さな子どもは「のどがかわいた」と言えません。出かける前、遊ぶ前に水分をとらせ、その後もこまめに少しずつ飲ませましょう。



③ 暑さに体を慣らそう

暑いからといって外に出ないと、体が暑さに慣れずかえって熱中症のリスクが上がります。適度に外で遊んで、暑さに慣らしておきましょう。

④ 無理をしない

外で活動しているとき、体調が悪くなったときはもちろん、元気で顔が真っ赤で汗をたくさんかいているのは、体内の温度が上がっているサイン。すぐに涼しい場所で休ませ、水分をとらせませす。



熱中症を疑ったら

涼しいところへ移動し、衣服をゆるめて風通しをよくし、頭を低くした状態で寝かせます。塩分・糖分を含んだイオン飲料をこまめに少しずつ与えましょう。

経口補水液、スポーツ飲料は、脱水症状がみられたときに飲むものです。日常の飲料として使用すると塩分・糖分のとりすぎになるので注意しましょう。

乳幼児の眠りを育てる 12 箇条

- ① 明暗（昼夜）リズムをつける。
昼間は明るく、夜は暗くすることで体内時計を整えます。まず朝は、日光を浴びて体を目覚めさせましょう！
 - ② 眠る 1 時間前からは強い光を見せない。
テレビやスマホの光を避け、リラックスできる環境を作りましょう。
 - ③ 入浴は遅くとも眠る 1 時間前までに済ませる。
体温が下がることで眠りやすくなります。
 - ④ 規則的な生活をさせる。
就寝、起床、食事の時間を一定に保ちます。朝は遅くとも 7 時までに起こし、夜は 21 時までには布団に入りましょう。夜寝付けない子はまず朝早く起こすことから始めましょう。
 - ⑤ 日中に活動させる。
外で遊ぶなど、体を動かす時間を確保しましょう。
 - ⑥ 夜中、空腹にさせない。
年齢に応じた適切な食事を心がけます。
 - ⑦ 不安、緊張の少ない生活環境にする。
 - ⑧ 寝るための専用スペースを作る。
 - ⑨ 寝る環境を快適にする。
室温は 27 度前後、冬は 23 度前後、湿度 50% がおすすめです。
 - ⑩ 望ましい夜間睡眠時間を確保する。
個人差がありますが、どの年齢も夜間 10 時間以上睡眠時間が確保できるといいですね。そのためにも午睡は 15 時ごろまで終わらせましょう。
 - ⑪ 寝る前の決まり事を作る。
おやすみの挨拶、絵本の読み聞かせ、子守歌などを習慣づけ、寝る時間がきたことを理解させましょう。添い寝乳や抱っこ、散歩等は一人で寝つけなくなるためおすすめしません。
 - ⑫ 睡眠の目覚めで関わり過ぎない。
すぐに抱っこをせず 5 分程度は様子を見ましょう。
- 参考「夜泣きが止まる本」著者 菊池 清

お願い

手足口病、ヘルパンギーナなど発疹の出る病気のお子さんが少しずつ増えてきました。保育園では登園可能な発疹か判断が難しいため、病院を受診してください。受診される際は、プール遊びが可能か確認をお願いします。また、保育園では原則軟膏は塗布しませんので、その旨も医師にお伝えください。医師の判断でどうしても塗布が必要とされた場合には、保育園でも塗布しますのでご相談ください。お願いばかりで申し訳ありませんが、保育園の感染拡大防止のためにご協力をお願いします。