

保健だより

2018年5月1日（火）発行

ゴールデンウィークはどこかお出かけですか。

海外旅行から帰ってきて、何らかの体調不良を訴える方は、全旅行者の数十パーセントに及ぶと言われています。中でも下痢、皮膚の異常、咳、そして発熱が多くみられます。自然に回復することも多いのですが、治療が必要な場合があります。早めに医療機関を受診しましょう。

お子さんと遊びましょう。

【病気でないのに元気がないお子さん】

元気がなく具合が悪そうなので病院でみてもらっても、特に悪いところはないというお子さんが時々います。いつも何となく元気がなくて、風邪をひきやすい、すぐに疲れを訴えるなど、親からみると、そんなお子さんは気になります。

医学的には「虚弱児」という定義はないそうですが、一般的には病気にかかりやすく、かかると重症になり、治りにくいお子さんのことを言います。

風邪をひきやすい、疲れやすいなどの症状は、健康で元気なお子さんにもみられます。体の弱いお子さんとの間にはっきりとした境界線はありません。一般に体の弱いお子さんは、さまざまな刺激に対して反応が敏感なのです。

体の不調が続けば、誰より不安に感じるのはお子さん本人です。周囲で体の弱い子として過保護に扱うと、お子さんは意識しすぎて悪影響を与えることもあります。逆に無関心すぎても情緒が不安定になります。

まず、お子さんに現れている症状が、特別な病気の徴候ではないことをはっきりさせてから、日常生活のなかで、体を使った遊びを工夫して取り入れ、基礎体力をつけましょう。

夜ふかしをしない、させない。

大人たちの生活習慣が夜型になるに従い、子どもたちの就寝時間がどんどん夜遅くなっています。夜ふかしが続くと「メラトニン」というホルモンの分泌がおさえられてしまうことがあります。メラトニンは覚醒と睡眠を規則正しくして、生体リズムを整えたり、体の発育などに重要な働きをします。1～5歳頃に最も多く分泌されるため、幼児期の夜ふかしは大人以上に子どもの体に悪い影響を与えます。

子どもに夜ふかしをさせないようにするには、まず大人が夜型生活になっていないかどうか、保育園でのお昼寝の取り方に問題がないかどうかなど、日々の生活を見直してみましょう。

【メラトニンとは】

メラトニンは脳内の松果体で作られます。松果体とは光を感じる場所で睡眠と深く関わっています。暗いところではメラトニンの分泌量が多くなり眠くなります。逆に光を感じるとメラトニンは減少し眠くなくなります。メラトニンは6歳頃をピークに年齢を重ねるにつれ減少します。不規則な睡眠もメラトニンの減少につながります。又、さらにメラトニンは活性酸素を除去し免疫力を高めたり、抗ガン作用や老化防止、ボケ防止などの作用があるとされています。

〒252-0326 相模原市
南区新戸5195-4
サンガこども園
電話046-255-0148

