

2014/2/3 厚生館保育園

寒い日が続いていますが、2月3日は節分、そして2月4日は立春と暦の上では春ですね。日差しも幾分長くなり、日中の暖かい日を選んで子ども達は、公園や土手に散歩に出かけています。この冬を元気に過ごすためにも、日ごろから規則正しい生活を心がけましょう。

### 1月の感染症・・・

インフルエンザA：3名 インフルエンザB：8名 感染性胃腸炎：5名

まだまだ、感染症が流行る時期を脱していません。手を洗うだけで、かなりの感染症が防げるといわれています。手洗い・うがい・咳エチケットに努めましょう。

## ・・・生活リズム・・・ム・・・

### ☆生活リズムは、どの様にできあがっていくのでしょうか？

新生児期には1日の2/3（16時間）を占める睡眠時間が、生後3ヶ月には14～15時間、生後6ヶ月には13～14時間、2歳では13時間、3～4歳で12時間、5歳で11時間と、少しずつ短くなってきます。睡眠時間の短縮とともに、1回にまとめて眠る時間が長くなり、昼間起きて、夜眠るというリズムができあがっていくのです。いわゆる体内時計が働くようになるのは、生後4ヶ月以降と考えられています。

### ☆なぜ、「夜眠り、朝起きる」生活リズムが大切なのでしょうか？

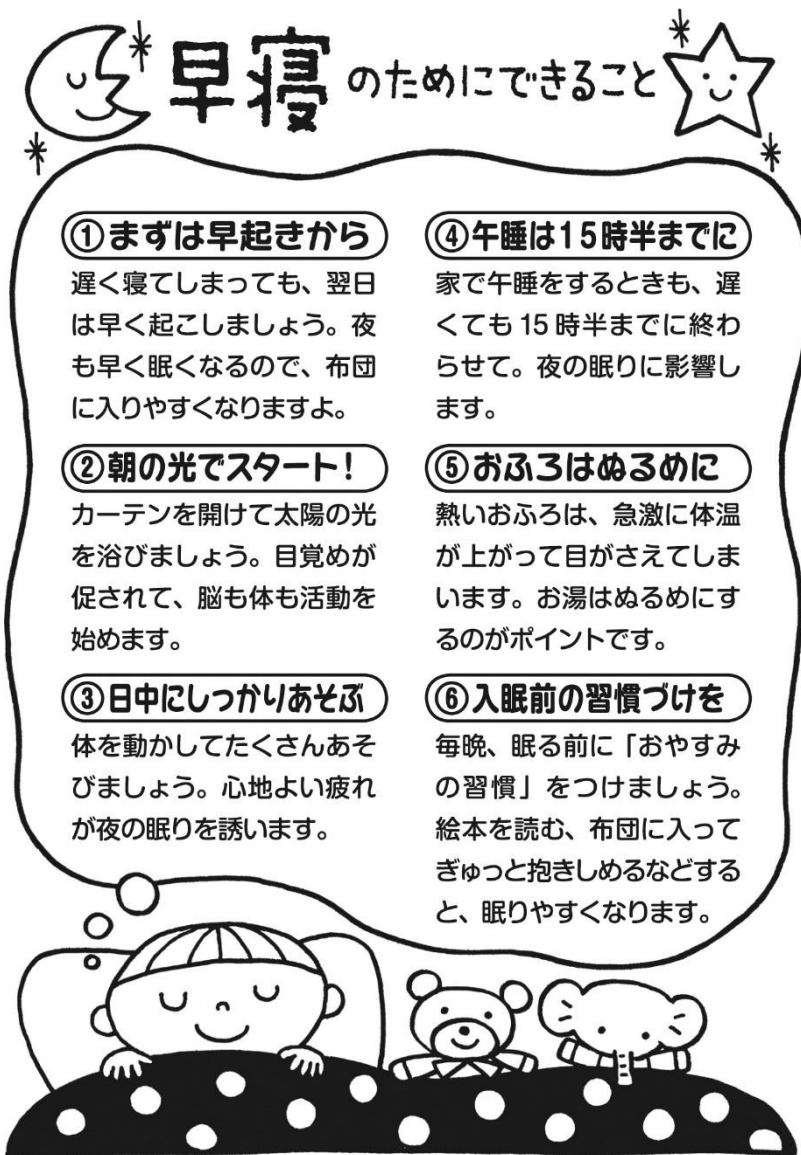
私たちの睡眠は、睡眠をコントロールするさまざまな物質がかかわっています。その中でもメラトニンは、本来25時間周期の体内時計を地球時刻にあった24時間にリセットする重要な役割を果たしています。メラトニンは、夜間に多く分泌され睡眠を引き起こす作用をし、朝の光を浴びると分泌が止まり、14～16時間後再び分泌されます。メラトニンは自律神経の発達にも重要です。1～5歳の間に一生で一番多く分泌されます。ピークは2～3歳ですので、この時期に十分メラトニン分泌が行われるような生活習慣を身につけることが重要です。

### ☆生活リズムが乱れると、どんな影響がありますか？

生活リズムの基礎となる睡眠は、脳の休息と回復のために絶対必要なもので、特に神経や体の発達段階にある時期には、非常に重要です。必要な睡眠を適切にとらないと脳の機能に重大な影響を及ぼす可能性があることを示唆する研究もあります。また、睡眠のリズム乱れは体温リズムの乱れにつながり、体温の低い状態（低体温）をつくりだす悪循環になります。近年、精神的に不安定な「キレル」子供のことが問題になっていますが、これはセロトニンという神経伝達物質がかかわっています。セ

ロトニンの働きが低下すると気持ちが不安定になったり、攻撃的・衝動的になったりします。セロトニンは、日中、しっかりと体を動かして活動することで分泌が増え、働きが向上します。

大阪医科大学小児科学講座 准教授 田中英高先生 引用



## 2月保健行事

- 5日(水)身体測定(2~5才児)
- 6日(木)身体測定(0.1才児)
- 7日(金)地域身体測定・育児相談
- 14日(金)地域ベビーマッサージ・育児相談
- 17日(月)地域健診・0才児健診
- 21日(金)地域ベビーマッサージ・育児相談
- 28日(金)地域ベビーマッサージ・育児相談