



明けましておめでとうございます。楽しい年末年始を過ごされたでしょうか？ つい不規則な生活をしたり、食べ過ぎたりしませんでしたか？ 今年も元気に過ごすために、食事、運動睡眠のバランスを大切にしていきましょう。皆様が心身ともに健康に過ごせますように。本年も宜しくお願い致します。

子どもの睡眠 (睡眠の役割や理想的な睡眠時間について)

睡眠が大切な理由

「人生の1/3は睡眠」と言われるように、人間は毎日8時間程を睡眠にあてています。睡眠は一日中使っていた脳と体の疲労を取り除き、病いやけがをした時は治す力を高め、回復を早めてくれます。また、「寝る子は育つ」と言われるように、十分な睡眠が体の成長を促進します。特に夜の10時から2時の間は、成長ホルモンがたくさん分泌されます。

睡眠が足りないと...



食欲がなくなる、集中力がなく一日中ボーッとしている、あくびばかりしている、イライラ・不機嫌...と、生活リズムの崩れを招きます。また、睡眠不足が続くと、免疫力が低下し、病気にかかりやすくなります。



1日に推奨されている昼寝も含む総睡眠時間

- * 0～3ヶ月→14～17時間
- * 1～2歳→11～14時間
- * 3～5歳→10～13時間
- * 4～11ヶ月→12～15時間
- * 6～13歳→9～12時間

※子どもの睡眠時間や眠りのパターンには個人差があります。その子に合ったリズムを見つけてあげると良いでしょう。



しもやけ・あかぎれ しっかりケアしましょう

★しもやけは寒さが原因

しもやけは、手足が冷えて血行が悪くなるために起こります。特に雪遊びなどで冷たくぬれた状態が長時間続いたときに、起こりやすいようです。



★お湯で温める

しもやけの部分ぬるま湯に着けて、血行をよくします。小さな子どもなら、そのまま入浴させてもよいでしょう。また、しもやけ予防のためには、ぬれた手袋や靴下をそのままにせず、乾いたものにかえましょう。



★あかぎれは乾燥が原因

空気が乾燥すると、皮膚の潤いも失われます。特に手は外気に触れやすく、手洗いで乾燥しがち。手の甲がガサガサしたり、ひどいときはひびわれができて血が出たりします。



★ハンドクリームなどで保湿する

手を洗ったら、あかぎれの治療と予防をかねて、クリームで保湿します。あかぎれをこすると痛むので、やさしく塗ってあげましょう。



12月の感染症情報 (12/1～12/24)

りんご病 1名

1月乳幼児健診日程

★10ヶ月児健診 1/15(水) 1/29(水)

対象者(令和6年3月生まれ)

★3歳児健診 1/10(金) 1/31(金)

対象者(令和3年9月生まれ)

※問い合わせ先

子ども健康部健康づくり課 保健係

Tel:048-465-8611

