



平成30年5月  
ソフィア保育園  
看護師

新緑がまぶしく、さわやかな風が吹く季節になりました。新年度が始まって1ヵ月が経ち、最初は不安そうだった子ども達も、少しずつ新しい環境に慣れ、自分のペースで園生活を楽しめるようになってきました。5月は連休もあり、家族で外出する機会も多くなります。生活リズムを整えてゆっくりと休養をとるようにしましょう。

## ～睡眠は大切～

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、病気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。

## 夜更かし・朝寝坊をすると…

### ① メラトニンが不足する

細胞を守る働きをするメラトニンというホルモンは、夜暗い環境でよく分泌されます。1～5歳のうちは一生のうちで最もメラトニンが出る時期といわれています。

### ② 体温のリズムが乱れる

体温は明け方に低く、起き上がると上昇し脳や体を目覚めさせます。睡眠のリズムが崩れるとこの体温のリズムも乱れ、午前中注意力が散漫になる、疲れやすく集中出来ない、などの影響が出ます。



### ③ 感情がコントロールできない

セロトニン(神経伝達物質)の分泌が弱まり、イライラしたり攻撃的になったりします。

### ④ 生体リズムが乱れる

地球時間と体内時計のズレが修正できず、体内リズムが乱れます。

### ⑤ 成長ホルモンが十分に分泌されていない

成長や免疫に必要なホルモンは夜寝ている時に沢山分泌されます。このホルモンが不足すると脳や体の成長に悪影響があります。

## 子どもがスムーズに入眠するために…生活リズム改善の第一歩！

1. 目覚めたら朝日をたくさん浴びる…体内時計をリセットして一日を始めます。
2. 朝ごはんを抜かない…脳にエネルギーを送り、午前中から活発に活動できるようにします。
3. 日中は外でいっぱい体を動かす…心地よい疲れで、夜は自然と眠くなります。
4. 夕方からは部屋で静かに過ごす…脳が興奮しているとなかなか寝られません。  
夕方からは部屋で静かな遊びが出来るようにしましょう。
5. 寝る時は部屋を暗くする…暗いと体が寝る準備をします。メラトニンの分泌も良くなります。
6. 眠りにつく為の習慣を作る…「これをしたら寝る時間」という習慣を作ると、子どもが納得しやすいです。

## 虫刺され・植物かぶれ

虫刺されも、植物かぶれも、まず絶対にかかないことが大切です。かいてしまうと傷から菌が入り悪化することや、とびひになることもあります。かき続けることで治りも悪くなってしまいますので、十分に気を付けましょう。



### 蚊

子どもの場合、蚊に刺される免疫が少ないため、水ぶくれがでることもあります。刺されたら患部を洗い、30分以内に炎症をとる薬を塗ると、症状が軽くて済みます。園では、水洗いと患部を冷やして、かゆみ・炎症をおさえる処置をしています。

### 毛虫

毛虫の毛が皮膚に刺さって炎症を起こした場合は、患部にセロハンテープなどを貼ってはがすと毛が取れるため軽症で済むことがあります。また、直接触らなくても毛が皮膚に触るだけで強い皮膚炎を起こすこともあります。



### 植物かぶれ

植物の中には発疹や水ほうなどを起こすものもあります。症状が出た場合、患部を触って広がらないように衣類を着替えたり、患部を流水で流し、かゆみ止めなどを塗ったりしましょう。水ほうは清潔なガーゼで覆います。患部が広がったり、かゆみが治まらない場合は受診しましょう。

### ダニ

人によってはアレルギーなどで、全身に発疹が広がったり、ぜんそくや皮膚炎を引き起こす場合もあるので、その場合は受診しましょう。

### ムカデ・ハチ

刺されるとすぐに強い痛みが出ます。腫れが強い場合は受診しましょう。ムカデの毒は、ハチ毒と同様急激にアレルギー症状が出てくる場合があります。

## 爪はきれいかな？



子どもたちは様々な物に触れるため、爪（つめ）の中に汚れが入ったり、伸びていると欠けたりしてしまいます。汚れが溜まると炎症を起こし、爪の病気になってしまうので、手洗いで落としきれない汚れは、お風呂できれいに落としてあげましょう。



また、爪が長いとどこかにひっかけてしまったり、お友達を傷付けてしまうことにもなりかねません。おうちでは定期的に切ってくださいようお願いします。

## 保健からのお知らせ

5月

身体計測…全園児

全身を動かして遊ぶにはとても良い季節になりました。新陳代謝が盛んな乳幼児期は、少しの動きでもたくさんの汗をかきます。汗をかいたり、遊びで汚れたときに着替えられるよう、着替えの補充をお願いします。天気によっては気温が上下しやすく、朝晩と日中の気温差が大きいです。調節しやすい服装をお願いします。

