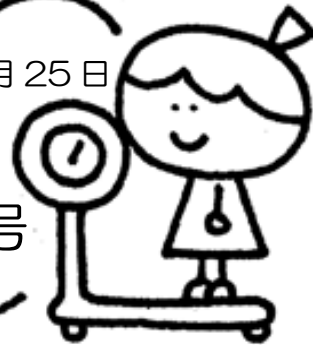




発行：2017年12月25日



保健だより 1月号

今年も残りあと一週間となりました。家族で楽しいクリスマスを過ごされた事と思います。楽しい時間を過ごした反面、夜更かしなどで生活リズムが乱れたりはありませんか？この時期は空気が乾燥し風邪をひきやすい時期でもあります。健康管理に注意し、病気に負けない丈夫な体を作ってこの冬を乗り切りましょう！

体内時計は何歳までにできる？！

(2016年5月30日 毎日新聞より)

共働き世帯の増加や生活の乱れで、夜更かしをする子どもたちが増えている。30年間、睡眠が不足した子どもたちを診察してきた兵庫県立リハビリテーション中央病院・子どもの睡眠と発達医療センター前センター長の三池輝久さん（小児科医）は、「睡眠は脳を作る重要な時間。ないがしろにしてはいけない」と警鐘を鳴らしている。

《日本 夜更かし傾向》

日本の乳幼児の就寝時間は5割近くが午後10時以降で、ヨーロッパと比べると夜更かしをしている割合が高い＝グラフ参照。三池さんは「午後10時では遅い。特に赤ちゃんは朝か夜かを判断する体内時計がきちっとできていない。何時に寝て、何時に起きるといった生活のリズムを経験して体内時計を作っていく。保護者が気をつけないと夜型になる」と懸念する。朝になると目を覚まし、夜になると眠くなる「概日リズム」を作り出す体内時計は、2歳ごろまでに出来上がるとされる。

乳幼児が寝る時間

	22時以降	19～22時	19時以前
フランス	16%	78	6
ドイツ	16%	48	36
イギリス	25%	42	33
スウェーデン	27%	47	26
日本	46.8%	51.9	1.3

※出典：日本はパンパース赤ちゃん研究所調べ(2004年12月実施、対象は0～48カ月児)、それ以外の地域はP&G Pampers.comによる調査(2004年3～4月実施、対象は0～36カ月児)

リズムが夜型になると、朝になっても脳が覚醒せず、学校生活に適応できなくなる。小児慢性疲労症候群を招き、不登校や引きこもりの要因にもなることが、三池さんらの調査によって判明している。

乳幼児期は睡眠時に脳機能が発達する。このため睡眠不足が慢性化すると、言葉の発達が遅れ、視線が合わないなど自閉症とよく似た症状が出てくるといふ。三池さんは「まずは午後7時～午前7時の時間帯に、平均10時間のまとまった睡眠を確保してほしい。寝る時間や起きる時間が毎日バラバラだと脳が混乱するので、同じ時間帯に寝かせることも心がけて」と話す。さらに「午後10時以降に、照明が明るいコンビニやスーパーに子どもを連れて行くのは絶対にだめ」と声を強める。

薄着と抵抗力

出典：塚田こども医院

当園で実践している裸足保育・薄着の子育てを理論的な視点からご紹介します

子どもの基礎代謝は大人よりずいぶんと活発です。子どもの安静時でも、大人が軽く走っているくらいの代謝をしています。エネルギーを燃焼させているので、それだけ多くの熱が産生されています。その余分な熱は体の外に放出されなくてはなりません。その役割をしているのが皮膚です。手や足の皮膚を露出することで、そこから熱が確実に逃げていきます。

自動車の仕組みを考えると、よく分かります。エンジンはガソリンを燃焼（爆発）させるので、どうしても加熱します。その熱を逃がすのがラジエーターです。エンジン周囲の余分な熱を、外気に放出します。多くは水冷ですが、もしも水が足りなければラジエーターの動きは弱まります。ファンが回らなくなれば、熱が放出されず、加熱してしまいます。「オーバーヒート」という現象です。エンジンの出力は落ち、走行できなくなります。

人間の仕組みも、自動車に似ています。体の中心部から出る余分な熱を、血液が運んでくれます。熱を吸収し暖められた動脈血は、体のすみずみに運ばれ、静脈血として体の表面を流れながら戻ってきます。余分な熱が多いと、皮膚の静脈は広がり、より多くの血液を皮膚表面近くを通るようにします。そうすることで、外気へ熱を放出できます。

人間にとっての“ラジエーター”の最大のものは、手足です。そこから確実に熱を逃がしてあげるには、手足を覆わず、半袖・半ズボンにしたりすること。手袋や靴下は、普通は子どもたちには不要です。



つまり「薄着」にすることで、“害になる熱”を容易に外に逃がすことができるわけで、より健康的で、自然な姿です。今日はちょっと理論的な話をしましたが、ご理解いただけでしょうか。OKなら、あなたも、あなたのお子さんたちも、今日から「薄着」で過ごしていって下さいね。

一年を通して薄着でいることで皮膚に朝晩の冷たい空気や風を感じる。冷たい水で体や足を拭く。裸足の指で地面をまさぐる。子どもたちは平気で健康に育っていきます。

←1月の朝霞どろんこ保育園での“裸足保育”の様子