



3月ほけんだより



2025年3月
ニチキッズ
まつなわ西保育園

今年度も残すところあと1か月となりました。1年前を思い起こし、子どもたち一人ひとりの表情、行動に、改めて大きな成長を実感しています。みんなが元気に新年度を迎えられるよう、最後のひと月を大切に過ごしましょう。

子どもたちの就寝時間がとても遅くなっています。睡眠のリズムが狂うと、生活全般のリズムが狂い、子どもの成長や健康に悪影響を及ぼす心配があります。子どもの健康を守るためにも、ご家族全員で生活を見直してみしましょう。

1.睡眠不足になる

睡眠時間は同じでも早寝早起きをした時と夜更かしをした時では睡眠の質が異なります。遅く寝ると睡眠不足の状態になり遅く起きたり昼寝をしても不足分は補えません。質の良い睡眠をとり朝の光を十分に浴びることが必要です。

2.生活リズムが乱れ時差ボケ状態に

朝の光を浴びてリズムを整えないと生体リズムはどんどん後ろにずれて時差ボケと同じ状態になります。疲れやすくなったり食欲や集中力が低下し日中ぼーっとしてしまうのです。

3.感情コントロールが困難になる

慢性的な時差ボケ状態が続き昼の活動が十分に行われないと日中の運動量も減少してしまいます。するとセロトニン(脳内の神経活動のバランスを維持する神経伝達物質)の分泌が減少しイライラしたり攻撃的になるなど感情のコントロールが困難になってきます。

4.メラトニンの分泌が不足し眠りにくくなる

メラトニンは体を守る抗酸化作用を持つホルモン。眠気を促すリズム調整作用もあると考えられています。メラトニンは夜暗くなると分泌が増えますが夜更かしをするといつも明るい所にいる状況になるため分泌が抑えられてしまいます。その結果ますます夜眠れず朝起きにくいという悪循環に陥ります。

5.食生活が乱れる

遅くまで起きていると朝寝坊になり朝食をとる時間が無くなります。深夜に食べる機会も多くなり食生活が乱れ体調不良を起こしやすく肥満の原因にもなります。

3月3日
は耳の日

～もしかしたら耳の病気かも～ 気をつけたい6つのポイント

呼びかけても気がつかない

後ろから呼びかけた時に他の子どもたちには聞こえるのに気づいていない場合正面から話しかけても反応が薄い場合など...

疑われる病気⇒滲出性中耳炎・難聴

声大きい

子どもが大きい声で話すときは、それが自分にとって聞きやすいからだと思われるため聞こえが悪いことが心配されます。

疑われる病気⇒滲出性中耳炎・難聴

聞き間違えが多い

何度も聞き返す場合や聞き違いが多い場合には聞こえが悪いことが心配されます。

疑われる病気⇒滲出性中耳炎・難聴

耳が臭う

耳だれや炎症の可能性があります。耳のまわりも清潔にすることが大切です。

疑われる病気⇒中耳炎・外耳炎・外耳道異物

耳をよく触る

耳をかゆがる、詰まった感じがするなど気になる症状がある場合にみられます。うまく症状を伝えられない子どもにこのような様子がある場合には注意が必要です。

疑われる病気⇒滲出性中耳炎・外耳炎難聴

耳だれ、湿疹がある

このような症状で痛みを伴う場合には注意が必要です。ただし、慢性中耳炎の場合には痛みがないことが多いです。

疑われる病気⇒中耳炎・外耳炎・外耳道異物