11月 ほけんのまどから



10月感染症情報

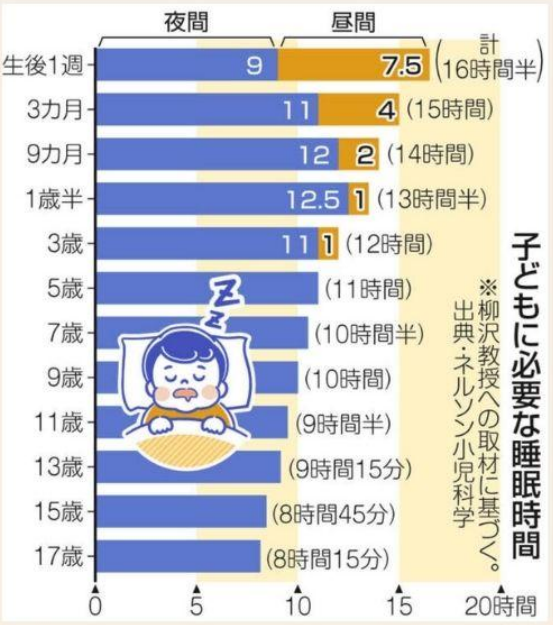
RSウイルス　乳児９名
インフルエンザA型　乳児５名　幼児７名
突発性発疹　乳児１名

9～10月はインフルエンザが幼児を中心に流行しました。世田谷区は一時期よりは流行が治まってきていますが、依然として感染者が一定数いる状況です。引き続き積極的な予防接種と手洗いをしていきましょう。

こどもの睡眠足りていますか？

先日睡眠研究でラスカー賞を受賞された柳沢正史教授は、「日本の子どもの多くは寝不足」と言っています。
3歳以下の子どもの総睡眠時間を国ごとに比べた調査では、ニュージーランドが13.31時間でトップ。次いでオーストラリア、イギリス、アメリカが約13時間でした。日本はそれらの国より2時間も短い11時間でした。

米国の小児医学の教科書には、睡眠に使うべき時間が載っています。例えば3歳だと計12時間。5歳では約11時間の睡眠が必要です。日本の調査では、幼児でも3～4人に1人は午後10時以降に就寝していると報告されています。乳幼児が眠りに就く時刻を見ても、日本は午後10時以降に寝る割合が約47%と他国よりも遅い結果が出ています。



寝ないことは一生のハンデになる？！

5歳から18歳の子どもを対象に脳のMRI画像を撮影し、睡眠時間との関係性を調査した研究では、睡眠の量と記憶を司る「海馬」の大きさに明らかな差があり、寝不足の子どもほど海馬が小さい傾向があったのです。このほかにも、睡眠不足が子どもの脳の発達に悪影響を及ぼすかもしれないという研究結果は数多く出ています。
現代の子どもは塾や習い事で忙しいですが、脳の発達を考えると十分な睡眠をとり、日中活動に集中して取り組む方が理想的です。そして、われわれ大人も同じです。睡眠時間を確保する事で仕事や子育ての充実につながりますね。

親子でよい睡眠につなげるには

- 睡眠の質より、まずは量を確保する
- 夜はリビングの明かりを暖色に、明るさを徐々に落としていく
- スマホやタブレットは明かるさを落とす、顔から離す
- 寝室は暗く・静かで・朝まで適温
- 朝は同じ時間に起きる
- カーテンを開け光を浴びる

- （大人）眠るためのお酒はＮＧ。飲むなら夕食で、寝る時にはお酒が抜けているくらいの飲み方で！