



4月から入園・入所という新しい生活が始まるお子さんもいらっしゃるのではないのでしょうか。新しい生活が少しでもスムーズにスタートできるよう、生活リズムを整えたいものです。今回は、「早寝・早起きがなかなかうまくできない」と悩んでいるお母さんの声に看護師からのアドバイスです。

## 早寝・早起きのコツ



### ① 昼寝は3時まで！たっぷり遊んで眠りを誘う

子どもは昼間に目を覚まして身体を動かすことで脳内の機能を活性化させます。昼間にたっぷり遊んで身体を疲れさせて、夜になったら眠りを誘うようにしましょう。あまり長く寝てしまうと夜に眠れなくなってしまうので、疲れて眠たくなってしまっても昼寝は3時までに終わりにしましょう。

### ② お風呂に入る時間も就寝時間に影響します

人間は体温が下がると眠くなるため、眠る直前にお風呂に入らない方がスムーズに眠りにつくことができます。お風呂の時間を早めてみる、ご飯の前にお風呂に入るようにするなど、お風呂に入る時間を調整してみましょう。

### ③ 就寝1時間前にはテレビを消す！

テレビやスマートフォンの光によって、眠気を誘う“メラトニン”の分泌が妨げられ、なかなか眠ることができなくなります。大人が見ていると子どもも一緒に見たくなってしまったり、興奮して眠る気持ちにならなったりします。大人も、ここは“子どものため！”と思って、子どもの就寝時間1時間前にはテレビを消し、スマートフォンの使用をやめましょう。

### ④ まずは早起きからはじめましょう！

眠たくない子どもに早寝をさせるのはとても難しいです。眠気を誘うメラトニン効果を利用して、まずは早起きから始めてみましょう。メラトニンは目覚めて一旦減少してから、14～16時間後に再び分泌し始めます。そのため、朝6時に起きれば夜8時～9時には自然と眠たくなるというわけです。

我が家では寝室の遮光カーテンをやめてレースカーテンにし、朝日が自然に入るようにしたところ、子どもの目覚めがスッキリと良くなりました！





立春は過ぎましたが、まだまだ寒い日が続きます。風邪を引きやすい季節で、受診・投薬の機会も多いかと思います。そこで、今回は、「くすり」についてのお話しです。

## 薬について

抗生物質（抗菌薬）の乱用で、耐性菌の問題が取り上げられています。耐性菌ができてしまうと、本当に抗生物質が必要なときに効かなくなり、命にかかわることもあります。

必要な薬を必要な期間、適切に服用することが大切です。たとえば溶連菌感染症になった場合は、抗菌薬を5日間～10日間は服用しなければなりません。リウマチ熱や急性糸球体腎炎を合併したりすることがありますので、医師がよいというまで服用を続けます。

その反対に、ウイルスに抗菌薬は効きません。合併症予防のために処方される場合もありますが、ほとんどのウイルス性の病気には抗菌薬は処方されません。

自己判断で薬を飲ませた後に受診した場合、診断のさまたげになる場合もありますので、事前に服用したことは医師に伝えましょう。

症状が同じだからと、他の子どもに出された薬を飲ませるのはやめましょう。特に子どもの場合、体重で量が決められていることが多いので注意が必要です。また大人の薬を子どもに飲ませるのも危険です。子どもは大人を小さくしたものではありません。体の器官は未発達なのです。

人間の体には自然治癒力があります。薬は、あくまで体力回復のための補助という意識のもと、まずは休養と栄養が大切であることにおいておきましょう。





今回は、[運動遊び]についてのお話。運動遊び（体をつかって遊ぶこと）は普通に子どもたちの日常生活のほとんどを占めていて、十分遊べていると思っていましたが、時代の変化でしょうか、<sup>こんにち</sup>今日の子どもの運動能力のデータをみて驚き、その重要性を強く感じています。今からでも十分間に合います。周りの大人が意識して、外で遊ぶ機会を作ってあげましょう。

## 運動遊びは子ども時代に 十分しましょう

運動遊びに夢中になるということは、おいしくご飯を食べ、ぐっすり眠れ、気持ちよい排泄につながります。

戸外で体をいっぱい使って仲間と関わって遊ぶということは、すこやかに育つことにつながります。

これらのからだもこころも心地よい状態は、よい生活習慣を形成してくれます。



## 今日の子どもの運動能力

基礎的な運動能力や筋力が 1985 年はピークでしたが、その後著しく低下する傾向にあります。

基本的動作を比較すると・・・

- \* 1985 年の年少児の運動能力は、今の年長児の運動能力です。
- \* 1985 年の年長児の運動能力は、今の小学 3・4 年生の運動能力です。

一日の平均歩数を比較すると・・・

- \* 1970 年代の幼少児は、2 万歩～2 万 7 千歩でしたが、
- \* 今日の幼少児は、8000 歩～1 万 5 千歩に減少しています。

(スポーツ庁による)

## 運動遊びの重要性

身体運動の発達を促す

技能や運動能力

認知的な発達を促す

思考や判断

情緒や社会性の発達を促す

コミュニケーション能力や態度の形成



## 運動能力低下の影響

\* 「基本的な動きの未修得」・・・

転んだとき手を突くことが出来ないなど  
(頭や歯、手首の怪我をしてしまう)

\* 「運動量の減少」・・・

ボールをけったり、よけたり出来ないなど  
(顔面や眼球の怪我をしてしまう)



## 赤ちゃんがなんでも口に入れて、 病気やばい菌が心配…

振り返ると赤ちゃんがスリッパを口に入れていてビックリした、ばい菌や病気が気になって赤ちゃんが口に入れるものは何でも除菌シートで拭いている、なにかを口に入れようとしたらやめさせている、といった話を聞くことがあります。なんでも口に入れる行動、赤ちゃんのためにはどうしたらいいのでしょうか？

### ○この時期に赤ちゃんが色々な物に興味を持ち、口に入れて確認する行動はその後の発達のために欠かせません

【この経験によって育つところ】

- ・色々な物の性質や、形や色、味や触覚などの経験を積んでいく
- ・自分のまわりの世界に対して自発的に関心を持つ
- ・手の運動機能が発達する

### ○赤ちゃん時代から雑菌がついた物を舐めることで病気に対する抵抗力が付きます

私たちの生活している世界には、たくさんの雑菌が存在しています。人の身体は様々な雑菌を身体に取り込むことで免疫を作っていきます。つまり、赤ちゃんがなんでも口に入れる時期は、身近な雑菌に対する免疫がつく時期とも言えます。家庭では日常的な掃除ができていれば神経質になる必要はありません。どんなに除菌シートで拭いても、消毒しても、完全に殺菌することは不可能です。

この時期は口に入れるのを  
“やめさせる”のではなく

舐めると**危ない物**  
舐められると**困る物**  
飲み込んでしまう物

は**赤ちゃんの届かない所**に  
置くようにしましょう

## 気をつけましょう！

#### 窒息や中毒の危険がある危ない物

たばこ、薬、金属類（クリップや硬貨など）  
ボタン電池、洗剤類、食品  
乾燥剤、小さなおもちゃ、  
ビニール、ペットボトルの蓋、  
ボタン



など

#### ケガや誤飲の恐れがある場所

コンセントケーブルやプラグ  
（引っ張った時に落ちてきたもので  
ケガをすることがある）  
引き出しや扉・戸棚  
ゴミ箱



など



## どうして赤ちゃんは なんでも口に入れちゃうの??



生後1、2ヵ月頃から見られる指しゃぶりやこぶししゃぶりに始まり、ハイハイや歩行ができ始めるとお部屋の中やお散歩の時に手当たり次第になんでもパクリ！と口にしてお母さんはヒヤヒヤ…。目が離せなかつたり、ばい菌や病気は大丈夫かと心配したりすることがあると思います。どうして赤ちゃんはなんでも口に入れてしまうのでしょうか？

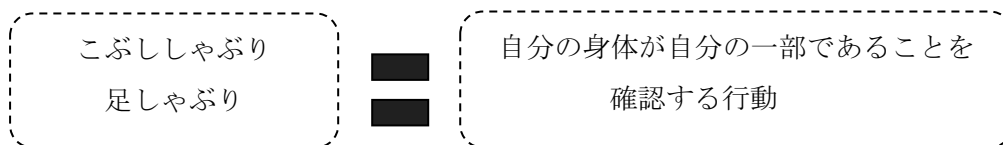
### 理由1：母乳やミルクを飲むために持って生まれた原始反射(哺乳反射)の影響

生後1、2ヵ月頃から見られるこぶししゃぶりに関係があるのが吸啜反射(きゅうてつはんしゃ)で、偶然こぶしが唇に触れて反射的に吸い付こうとして始まります。また、指やこぶしを吸うことで授乳中に似た感覚が得られ、赤ちゃんの気持ちを落ち着ける効果もあります。



### 理由2：味や形の確認をして自分の手や足を認識している

赤ちゃんが自分の意思で手足を動かせるようになると、口で確認することで自分の身体が自分の一部であることを確認できるようになります。



### 理由3：手や足で遊んでいる

赤ちゃんは自分の身体もおもちゃにして遊びます。自分の手足で遊びながら新しい動きを学習していくのです。

### 理由4：口で物を確認している

赤ちゃんは目や手で物を認識する力が未熟な分、物の形や感触を舌で見分ける能力が備わっています。口にくわえることで『硬い・柔らかい』『大きい・小さい』『温かい・冷たい』などを判断しています。

### 理由5：歯茎がかゆい

乳歯が生え始める頃は歯茎がむずがゆくなることもあり、色々な物を噛むことでかゆさや違和感を解消しようとしています。



次号では、赤ちゃんのなんでも舐める行動による  
身体への影響と対策についてお伝えします！



寒くなってきました。鼻水や咳、熱が心配です。今回は、熱が出たときの解熱剤についてのお話です。

### げねつざい 解熱剤の使い方



- \*からだの中にウイルスや細菌が入ってくると、脳は体温を上げて、ウイルスや細菌をやっつけようとします。  
このとき、むやみに解熱剤を使用すると、なかなかウイルスや細菌を退治できず、その結果なおるまで時間がかかってしまうことがあります。
- \*解熱剤は、熱によるつらさを軽くするためのお薬で、病気をなおすお薬ではありません。  
高熱があっても元気であれば、解熱剤を使わなくても大丈夫でしょう。安静にさせることと、こまめに水分補給を続けましょう。汗をかいたら衣服を取り替えます。
- \*インフルエンザや水ぼうそうのときは、解熱剤の種類によって脳症をおこすこともありますので、必ず医師の許可を得てから使いましょう。
- \*一般的には 38.5℃以上でつらそうにしていたり、熱のため食事や水分が取れない状態ならば使ってもよいと考えますが、いずれにしても医師の指示に従ってください。
- \*使うタイミングは、決して体温や、大人の都合で決めないようにしましょう。



### 乳幼児健診について Q&A

Q：市の乳幼児健診と保育所・幼稚園の健診との違いは？

A：○保育所や幼稚園などで行われている内科健診や歯科検診などは、「現在健康であるかどうか」を主に診るために行われています。

○市の乳幼児健診は、子どもの成長発達の節目に合わせて実施され、子どもの成長や発達を確認しながら、生活習慣や離乳食・幼児食のアドバイス、子育ての相談なども行っています。

医師・歯科医師・保健師・栄養士・歯科衛生士など多くの専門職が子育てを応援しています。

Q：健診の時期は？

A：○保育所では年間2回・幼稚園では年間1回、それぞれ保育時間中に実施されます。

○市の乳幼児健診は、4か月、1歳7か月、2歳3か月、3歳5か月健診と10か月相談を実施。該当者には、個別に案内があります。健診会場は、赤岡保健センターです。



朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。高知県内ではすでにインフルエンザも出ています。  
今回は、この時期、気になる“かぜやインフルエンザ”についてお知らせします。



## こどものかぜについて

- \*かぜをまったくひかないということは不可能です。  
かぜをひくことで免疫を獲得しています。
- \*熱が高いからといって必ずしも重症とはいえません。  
機嫌が悪い、元気がない、ぐずぐず言って寝ないなど、全身症状が悪いほうが要注意です。
- \*症状の経過が早いです。肺炎、中耳炎など急速に症状が悪化するので要注意です。

解熱剤の事については、  
次号でお知らせします。



## インフルエンザの予防について

- \*インフルエンザの予防注射（卵のアレルギーのある方は専門医にご相談ください）
- \*保温
  - からだの中心を冷やさない。
  - 汗をかいたら着替える。
- \*保湿  
ぬらしたタオルを室内に干したり、加湿器等を利用しましょう。加湿器を使うときは、本体の掃除は毎日行い、カビなどつかないようにします。
- \*手洗い励行  
かぜやインフルエンザにかかっている人の手にはウイルスや細菌がいっぱい。  
よく触るドアのノブ、トイレのレバーや机など、ぬれ雑巾で拭くだけでも効果があります。  
アルコールで拭くとより効果的。  
もちろん、かかっている人もかかっていない人も手洗いは欠かせません。
- \*免疫力をアップさせる
  - 夜9時までに眠りにつく。
  - バランスのよい食事。←【エプロンだよりNo.9】を参考にしね！
  - スキンケアは免疫力アップ。
- \*外で体をたくさん動かす
- \*生活リズムをくずさない
- \*部屋の換気





立冬がすぎ、朝晩はぐっと冷え込み、秋も深まってきました。寒くなるこの季節、子どもの服だけでなく肌着もついつい大人と同じようなものを着せたりしていませんか？

様々なメーカーから吸湿発熱素材の肌着が販売されます。寒い時季にはすっかり定番となった商品ですが、汗をかくスポーツ選手や、スキー・登山をする人は着用しないとも言われています。同じ理由から代謝が活発で体温が高く、汗をかきやすい子どもにとっても不向きな場合があります。

今回は、看護師から肌着の選び方についてアドバイスです。



## 肌着の選び方

### 【吸湿発熱素材の機能】

- ① 発熱機能：身体から蒸発される水蒸気を熱エネルギーに変換し、素材自体が温かくなる。
- ② 保温機能：繊維の間の空気の層（エアポケット）が発生した熱を逃がしにくくする。

### 【子どもに向かない理由】

- 吸湿性が高く乾きにくい：熱を効率的に発生させるため吸湿性が高く汗を多く吸う反面、乾きにくいために外気温に冷やされ汗冷えを起こす←汗かきな子どもは冷えるリスクが高い。
- 吸湿性が高い：身体から出る水分を良く吸う←乾燥肌が悪化したりかゆくなったりする。
- 保温性が高い：発生した熱が逃げにくい←元々体温が高く汗をかきやすい子どもでは熱の発生が活発になり、温かくなりすぎる。暑くなり汗をかくと更に熱が発生してしまい悪循環におちいる。

### 【対策】

日常の生活において、子どもに積極的に吸湿発熱素材の肌着を着用させる必要性は高くありません。寒さが厳しく、長時間戸外などで過ごす場合などには使用しても良いでしょう。その際には、吸湿発熱素材の肌着の下に綿 100%の肌着を着せると良いでしょう。湿っていないかこまめに確認し、適宜着替えさせるよう心がけましょう。





## 子どもの事故について

乳幼児期の子どもは、大人と同じ環境で過ごしていますが子どもの身体・運動能力は大人と大きく異なります。大人にとって快適な環境でも、子どもにとっては身の回りのものが事故の危険原因となることがあります。子どもは発達が早く、昨日できなかったことが急に出来るようになることから対応が遅れがちになるのです。

0・1・2 歳児の事故は 12 歳以下の事故の中で半数を占め、更に 1 歳児の事故に限ると 0～2 歳児の 4 割を超えています。事故の傾向としては「転落」「転倒」「誤飲・誤嚥」が多く、発達との関係が見られます。

※ 誤飲(食べ物以外のものを誤って飲み込んでしまうこと)

※ 誤嚥(通常なら食道へと送られるはずの食べ物や唾液などが誤って気管に入ってしまう状態)

### ※事故にあいやすい子どもの本来的な特性

#### ① 体が小さい。

- 喉が細いため誤飲による窒息を起こしやすい。
- 身長が低く視界が限られ事故にあいやすい。
- 出血・火傷など全身への影響が大きく重症化しやすい。



#### ② バランスが異なる。(3 歳児で 3 頭身、3～6 歳児で 5 頭身前後と頭の比率が大きい。胴体の厚みよりも頭の直径が大きい。)

- バランスを失いやすく転倒しやすい。
- 頭が通る隙間があれば身体も通るため落下事故が起こる。
- 身体が通り抜けても頭が引っかかり抜けなくなる。



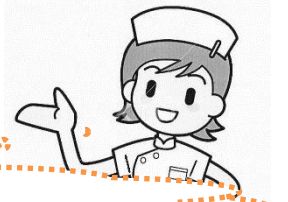
#### ③ 身体能力・運動能力が未熟。(飲み込む力が弱い、皮膚が薄い、体温調節能力が低いなど、身体機能が未熟。筋力や平衡感覚などの運動能力が未熟。)

- 飲み込む力が弱く誤飲から窒息しやすい。
- 肌が薄く火傷が重症化しやすい。
- 体温調節能力が未熟で、熱中症・低体温症を起こしやすい。
- 筋力が弱く身体を支えたりものにつかまったりできない。
- 平衡感覚が未熟で素早く身をかかわして危険を避けることができない。

#### ④ 理解力や行動は大人と異なる。

- 危険がわからず触ったり口にしたりして予測がつきにくい。

※事故の予防には想像力を働かせましょう。そして対策は発達に合わせてこまめに見直すことが重要です。



今回は、香南市健康対策課より健康に関するお得な情報をお届けします。



## こうなん健康チャレンジについて

こうなん健康チャレンジポイント事業が、平成 29 年 4 月より始まりました。高知家健康パスポートを活用し、健診やイベント・教室などに参加した方にポイントを付与する事業です。

まとめてポイントが取得できる『健康いきいきチャレンジ』や『健康いきいきビッグチャレンジ』もあります！

また、平成 29 年 10 月より、高知家健康パスポートに 10 ポイント集める毎に、香南ギフトカタログで使える 500 円分のクーポン券と交換ができます（年度内 40 ポイントが上限）。

健康パスポートを活用し、健康アップに取り組んでみませんか？

### まずは検診を受けて高知家健康パスポートを Get !

手順 1 ヘルシーポイントを 3 枚集める。

3 種類のうち 2 種類以上、3 枚のシールを集める。



手順 2 パスポートを申請する。

申請はがきに 3 枚のシールを貼って郵送

または、香南市健康対策課の窓口へ

お子様の乳幼児健診や市の集団検診でピンクシール、子育て支援センターの育児学級でグリーンシール（またはスタンプ）をお渡しします。（詳細は市のホームページに掲載）

### 健康パスポートでお得がいっぱい！

- ① 健康パスポートを提示するだけで、施設の割引やプレゼントなどの特典
- ② 応募すると抽選でプレゼントが当たる！
- ③ 香南市ギフトカタログで使える 500 円クーポン券と交換  
[ クーポン交換期間 H29.10.1 ~ H30.2.28 ]

ポイントをためて、健康パスポートⅡにバージョンアップしよう！



《お問い合わせ》  
香南市健康対策課  
（赤岡保健センター内）  
0887-57-7516



香南市立保育所、幼稚園の看護師から健康情報をお届けします。



## お薬について

病院でもらうお薬について、充分内容を確認していますか。咳や鼻水などの症状を抑える薬・熱を下げ痛みを抑える薬・細菌に対する抗生物質等、一度にたくさんの薬が処方されます。症状を抑える薬なら保護者の判断で症状が治まった時点で中止できることがあります。解熱剤は、処方されてもぐったりしていなければ飲ませる必要がないこともあります。抗生物質のように、元気になったと思っても処方された分は飲み終わるまで続ける必要のあるものもあります。主治医に聞くタイミングがなかったら、薬剤師も相談ののってくれるので、確認しましょう。薬と一緒に配布される薬剤情報提供書を読む習慣もつけましょう。

- ① 薬の目的：どの症状に対して出されたのか、何を目的にしているのか。
- ② いつまで飲むのか：症状がおさまったらやめてもいいのか、最後まで飲みきる必要があるのか。
- ③ 服用時の注意：飲み方や、飲む時間、いっしょに飲む飲料についての注意。  
飲み合わせによっては混ぜると苦くなることもあります。
- ④ 起こるかもしれないこと：中には便や尿の色が変わる薬もあります。便秘になりやすかったり、逆に便が緩くなったりする薬もあります。また、眠気やのどのかわきなどの副作用が出ることもあります。あらかじめ知っておけば、安心して使えます。
- ⑤ 次にいつ受診すべきか：症状がおさまったら受診しなくていいのか、治っても受診が必要なのか、確認しておきましょう。

### <飲ませ方>



- \* シロップは哺乳瓶の口先、スポイト、スプーンなどを使って飲ませます。
- \* 粉薬は数滴の白湯などで練って団子状にし、赤ちゃんの上顎や頬の裏側につけ、すぐ母乳やミルクを与えます。舌先にのせると、はき出してしまうことがあるので避けます。
- \* ミルクで溶かしたり主食に混ぜたりすると、次回から嫌がるようになることがあるので避けましょう。粉薬を水に溶かしてコップで飲むと量が増えるので飲むのに苦労します。出来るだけ少しの量で終われるよう配慮しましょう。
- \* 食後の薬でも、食前に服用して問題ないことがあります。食後ではお腹がいっぱいで服用が難しくなる場合は、医師に相談しましょう。

# すこやか通信 No.1

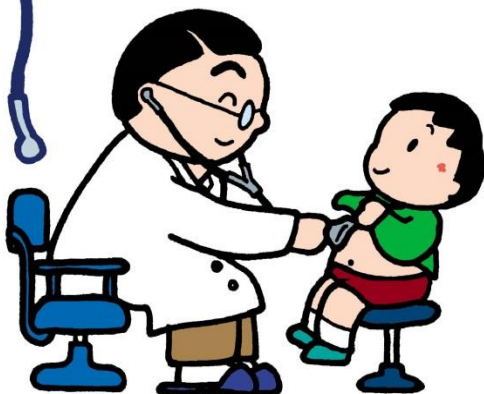


はじめまして、香南市立保育所、幼稚園の  
看護師です。子育て中の方に、知っておい  
てほしい健康情報をお届けします。



## 上手に小児科を受診しましょう。

- ① かかりつけ医をもちましょう。  
(普段の様子を知っている医師に継続して診ていただくのが一番です。)  
できるだけ診療体制の整っている平日の昼間に受診しましょう。  
(夜間や休日では検査が充分できないことがあります。)
- ② 病状を時間の経過と共にメモしておきましょう。  
熱だけでなく、咳・嘔吐・下痢などの症状も重要です。
- ③ 心配なこと・疑問に思うことはしっかり聞きましょう。
- ④ きょうだいや友だちに感染する可能性があるかどうか、いつから、  
どのような状態になったら、外出等他人との接触が可能か確認しましょう。
- ⑤ 症状が改善しなかったり、他に気になる症状が出てきたりした場合は  
もう一度受診しましょう。



※正しい診断・治療のためには保護者からの情報が  
とても重要です。

※夜間、急に具合が悪くなって判断に迷う時は、  
電話で相談できます。

『こうちこども救急ダイヤル』

#8000(固定電話・携帯電話)

088-873-3090(ダイヤル回線やPHS)

365日対応 午後8時～翌日午前1時まで