



ゆらりん豊四保育園  
2024年2月1日  
看護師 大田理紗

厳しい寒さの中でも、元気いっぱいな子どもたち。でも、低温・低湿の冬は、かぜウイルスが大好きな季節です。かぜを寄せつけないしょうぶな体作り、環境作りに気を配り、寒い冬を元気に乗り切りましょう。

### 今月の予定

- 2月16日 乳児身体測定
- 2月19日 幼児身体測定
- 2月19日 13:30~0歳児健診

☆身体測定当日お休みの場合は、後日個別に行います。  
※園医の先生に相談や質問等があれば連絡帳に記入をしてください

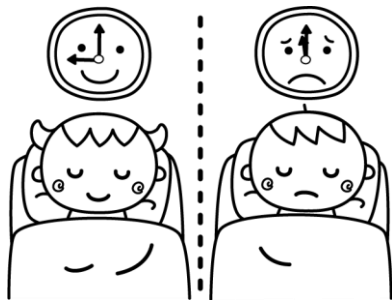
### 熱性けいれんについて

熱性けいれんは、生後6か月~5歳頃までにおこる、通常は38度以上の発熱に伴って起こる発作です。手足をびくびくさせたり、突っ張ったりなど症状の出方は様々です。症状出現時には横向きに寝かせ、吐物等による窒息を防ぐようにしましょう。初めての痙攣や痙攣の症状が5分以上続く場合には救急車を呼びましょう。焦らず落ち着いて行動することが大切です。

## 夜更かしがいけない5つのワケ

### 睡眠不足になる

睡眠時間は同じでも、早寝早起きをしたときと、夜更かしをしたときでは、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、昼寝をさせたりしても、不足分は補えません。質のよい睡眠をとり、朝の光を十分に浴びることが必要です。



### 生体リズムが乱れ、時差ほけ状態に

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。

### 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くと、昼の活動が十分に行われず、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。



### 食生活が乱れる

遅くまで起きていると、朝寝坊になり、朝食をとる時間がなくなります。深夜にものを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。



### 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態になるため、分泌が抑えられてしまいます。その結果、ますます夜、眠りにくく、朝、起きにくくなるという悪循環に陥ります。

