



暑さが和らぎ、ようやく爽やかな秋の風を感じられるようになってきました。今年度は猛暑が長びき、これからの体力低下が懸念されます。元気いっぱい遊べるように今一度、睡眠などの生活習慣を見直しましょう。



10月10日は「目の愛護デー」です。目をたいせつにしましょう



子どもの目は6歳までに視力だけでなく、近くのものや遠くのものにピントを合わせることや、見たいものへの眼球能力も育ちます。広い場所で体を動かして遊ぶことは、体の動きに合わせて目を使うので、自然とピント合わせや眼球運動が発達します。こうしたことから、スマホの狭い画面を長時間見ていることが続くと、ピント合わせや眼球運動の発達が悪くなる可能性があります。WHOの「乳児期に関するスクリーンタイムラグの中で、「子ども達の健康な発達のために体を動かして遊ぶことは重要である」と提言しています。



注意 小さな子どもへのスマホの影響は大人より深刻です

最近の疾患として「急性内斜視」があります。内斜視とはどちらかの目が内側に寄ってしまって視線がずれてしまう状態を言います。近くを見続けるスマホの過剰利用が影響している可能性があると言われています。内斜視になると立体的にものをみることが難しくなってしまいます。

このような症状はありませんか？

やざき乳児保育園では年齢的なことから、視力検査はまだ行っていません。以下のような症状があれば斜視や弱視の可能性が考えられます。日頃から注意してお子様の様子を見てください。

- ・目を細めたり、近づいたり、横目で見ようとする。
- ・顔を近づけて、本を見たり、首を傾けてものを見たいする。
- ・瞬きが激しかったり、目やにか出たりしている。
- ・明るい戸外で眩しがる。
- ・目つきが悪い・目が寄っている。



目に良いとされている食べ物

ビタミンA→目の粘膜を強くする

(にんじん・ほうれん草・かぼちゃなどの緑黄色野菜)

ビタミンB群→目の神経の働きを助ける

(B1: 豚肉・鯖・玄米・蓮根)

(B2: レバー・納豆・卵・のり)

ビタミンC→目の健康を保つ

(柿・小松菜・ブロッコリー)

じゃがいも・さつまいも・大根)



おわかい

目やにや充血のあるお子様は感染の恐れがありますので、必ず登園前に受診をしてください。ようお願いいたします。

お知らせ

10月9日(水) 13:00より、いのき循環器内科クリニックの居軒医師による内科健診を行います。

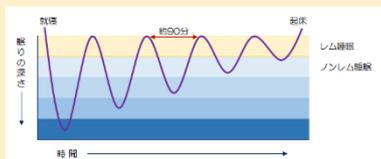


子どもの睡眠時間を大切にしましょう

子どもたちの睡眠時間が、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、ご家族で睡眠時間の見直しをしましょう。

睡眠のメカニズム

地球の1日は24時間ですが、生体時計の1日は大多数の人で24時間よりも少し長くなっています。このずれを調整するのに大切なのが朝の光です。朝の光は、人間の脳を目覚めさせ、生態系をリセットし、1日の始まりを認識させる役割を果たしています。睡眠・覚醒・体温・ホルモンの分泌リズムは、規則正しい生活によって24時間サイクルで促されますが、リズムが狂うと、それぞれが勝手な周期で動き始めてしまいます。



夜更かしがいけない5つのわけ



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ましょう。

2. 生活リズムの乱れで時差ほけ状態になる

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、時差ほけと同じ状態になります。疲れやすくなったり、食欲や集中力がなくなったりし、日中ぼんやりしてしまいます。

3. 感情コントロールが困難になる

慢性的な時差ほけ状態が続き、昼の活動が十分に行われないと、日中の運動量が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、攻撃的になったり、感情のコントロールが困難になってきます。

4. 食生活が乱れる

遅くまで起きていると、朝起きられず、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、肥満の原因にもなります。



5. 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です。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。その結果に益々、夜眠りにくく、朝起きにくくなる悪循環に陥ります。

