



ほけんだよい

～すくすくげんき～

年末年始の診療

- | | |
|--|--------------------------------------|
| 令和4年12月29日(木) やのくち小児科・アレルギー科 (電話) 370-7707 | 令和4年12月30日(金) 高クリニック (電話) 331-8201 |
| 令和4年12月31日(土) 矢野ロクリニック (電話) 379-0939 | 令和5年1月1日(日) 立花こどもクリニック (電話) 378-7277 |
| 令和5年1月2日(月) 平尾内科クリニック (電話) 331-8221 | 令和5年1月3日(火) こせき内科クリニック (電話) 377-0035 |

※24時間対応小児など休日・夜間救急テレフォンサービス

- お子さんなどの救急時に医療機関を紹介します。
稲城消防署 電話 042-377-7119
東京都医療機関案内サービス(ひまわり) 電話 03-5272-0303

- 救急車を呼んだほうがよいか迷う場合や診療できる病院や応急手当の方法を教えてください。電話で相談できるのが救急相談センターです。
電話 042-521-2323 (ダイヤル回線)
#7119 (携帯電話、PHS、プッシュ回線)

◆◆お餅・豆類・・・窒息に注意! ◆◆

◎お餅・豆類はお正月の料理につきものですが注意してあげましょう。

- ・お餅は年齢に合わせた大きさにし、食べる前にお茶・水・汁物をのんでのどをしめらせておくことが大切です。
- ・豆は窒息の恐れがあります。3歳未満のお子さんには食べさせないようにしましょう。
- ・食事中は「遊ばない」「歩きまわらない」こと。皆が集まる楽しい機会であり、はしゃいでしまうので必ず大人がついているところで食べさせ、注意しましょう。

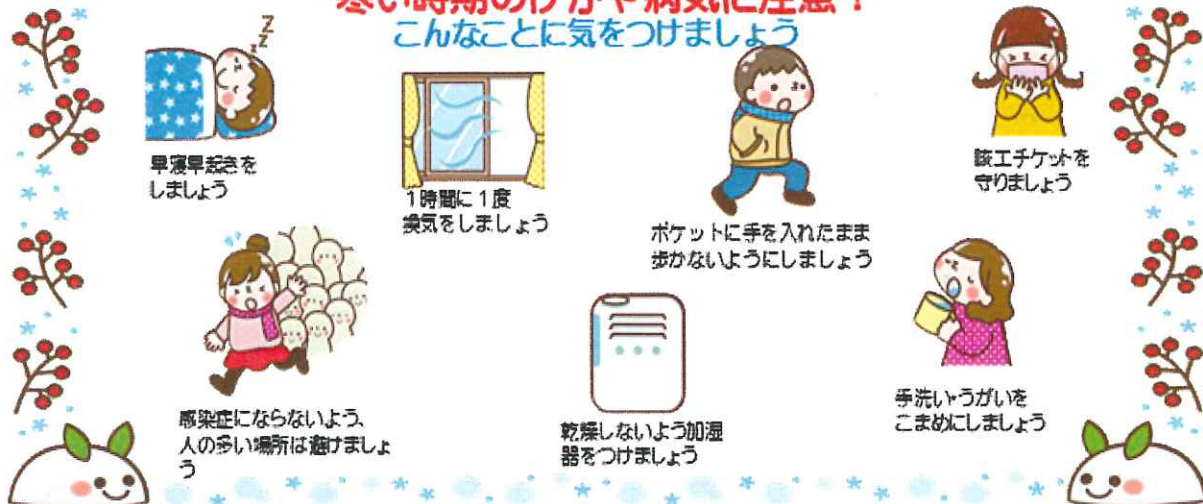
12月の健康状況

- ★新型コロナウイルス感染症・・・3名
- ★嘔吐：下痢・・・4名
- ★アデノウイルス疑い・・・1名
- ★突発性発疹・・・1名

園では園内の消毒や、子どもたちの様子をこまめに観察し、感染拡大防止に努めていきます。
元気に年末年始を過ごしたいですね。

寒い時期のけがや病気に注意!

こんなことに気をつけましょう



「睡眠」と「肥満」の関係について

近年、肥満傾向の子どもが増えてきています。肥満と睡眠時間はとても関連があり、子どものころに肥満だと大人になっても肥満になりやすく、生活習慣病の要因の一つになります。

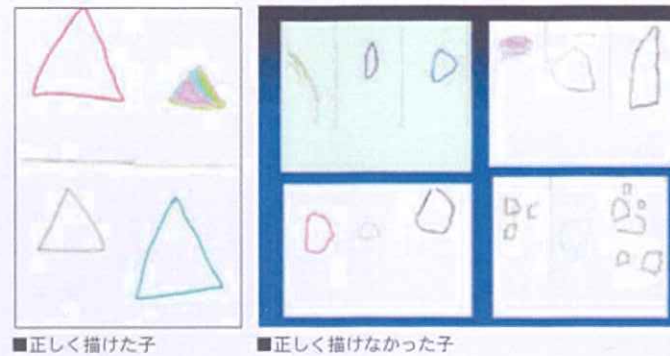
太る原因

- ・睡眠が足りない
- ・朝食を食べない
- ・脳の覚醒状態が悪く運動しない

10時間以上寝ましょう

10時間以上睡眠をとる人を「1」とした場合8時間未満の人の肥満リスクは「3倍」といわれています。

■睡眠覚醒リズムの乱れた5歳児が描いた3角形



■正しく描けた子

■正しく描けなかった子

- ・三角形模写は、5歳児の睡眠-覚醒リズムの良否と関連があることが示唆されています。
- ・5歳児の睡眠-覚醒リズムの形成には、乳児期からの養育環境の意識が重要です。



★睡眠不足はその他にも、様々な生活習慣のリズムを乱してしまいます。

朝ご飯の際に覚醒ができていないとご飯をしっかりと食べることが出来ず日中活動に参加できなかったり、イライラ、やる気が起こらないなどの状態を招いてしまったり、学童期になると、学習状態に影響があるようです。

乳幼児のころより親の就寝時間に合わせるのではなく、夜は9時頃までに寝る習慣をつけられるよう、夕飯やお風呂の時間を決めて、スマホやゲームは就寝時間の2時間前までにするなど寝るための準備を心がけお子さまと一緒に生活の良い習慣を身につけられるといいですね。

参考資料：文部科学省「子どもの生活の現状」より

