



# 1月のほけんだより

2020年12月25日  
ハレルヤ保育園

12月に入り寒い日が続いています。寒くなると風邪だけでなく、いろいろな感染症が多くなります。年末年始はご家族で過ごす楽しい時間がいっぱいです。お休みの間は生活リズムが乱れがちとなります。小さなお子様に合わせて無理のない計画で、病気や怪我のない楽しい冬休みをお過ごしください。

12月の感染症報告 なし

## 年末年始の急病診療のお知らせ

急病のときは・・・

**ひらかた健康ほっとライン 24時間 0120・513・080**

医師や看護師が相談に応じます。専用相談シート(市ホームページから取り出し可)を利用した FAX(0120・531・665)での相談可。24時間、無休

**救急安心センターおおさか ☎ #7119**

医師の支援体制のもと、看護師が相談に応じます。  
☎ 06・6582・7119 24時間、無休

**小児の電話相談 ☎ #8000**

小児科医の支援体制のもと、看護師が相談に応じます。

**小児緊急電話相談 ☎ 06・6765・3650**

午後7時～翌午前8時、無休

**新型コロナ受診相談センター ☎ 841・1326**

かかりつけ医が不在のときや、新型コロナのことでどこに連絡していいかわからないとき。FAX(841・5711)での相談の回答は

1月4日以降になります。

◎軽症(1次救急医療機関)

**北河内夜間救急センター ☎840-7555**

禁野本町2-13-13 保健センター4

診療科目:小児科(中学3年生まで)

日 時:毎日

午後8時30分～翌午前5時30分

**枚方休日急病診療所 ☎845-2656**

大垣内町2-9-19 医師会館2階

診療科目:内科・小児科

日 時:土曜午後5時40分～8時30分

休日及び年末年始(12/29～1/3)

午前9時40分～11時30分

午後0時40分～4時30分

**枚方休日歯科急病診療所 ☎ 848-0841**

診療科目:歯科

日 時:休日および年末年始(12/29日～1/3日)

午前9時30分～11時30分

午後1時～4時30分 (枚方市広報より抜粋)

## 子どもの睡眠(子どもにとっての睡眠の役割や、理想的な睡眠時間について)

### さまざまな不調の原因は「睡眠」!?

毎朝ぐずってなかなか起きない、毎晩なかなか寝てくれない、便秘がひどいなど、子どものさまざまな不調は、睡眠の量や質の問題と関連している可能性があります。成長中の子どもにとって、睡眠はとても大切です。

子どもがぐっすり眠れるように、毎日の生活をみなおしてみませんか。



### 人はどうして眠るの?

睡眠は、命を守るために必要な生理現象です。慢性的な睡眠不足は、命にかかわります。睡眠には、脳の深い部分が休んでいる「ノンレム睡眠」と起きている時と同じような脳波を示し、活発に活動している「レム睡眠」があります。ノンレム睡眠中は、脳と体の疲労回復や成長ホルモンが大量に分泌されています。レム睡眠中は記憶の整理と固定が行われています。ノンレム睡眠とレム睡眠を4-5回繰り返すと十分な睡眠時間をとっているといえます。

### 子どもの理想の睡眠時間

年齢(月齢)	夜間睡眠時間	昼間睡眠時間
6ヶ月	11時間	3時間15分
9か月	11時間15分	2時間45分
12か月	11時間30分	2時間15分
18か月	11時間30分	2時間
2歳	11時間30分	1時間30分
3歳	10時間45分	1時間15分

### 脳を育てる正しい睡眠

正しい睡眠とは、「年齢に合わせた十分な睡眠時間を取ること」と、「太陽が沈んでいる間は眠ること」です。

そしてこれが習慣として身につけていることが大切です。乳幼児期は、五感からの刺激が脳の育ちに必須です。特に重要なのは、朝は明るい、夜は暗いという太陽のリズムに従った脳への繰り返しの刺激です。規則正しい刺激で睡眠の習慣が確立され、体内時計が正常に働きます。規則正しい睡眠は、脳の土台をつくる刺激となります。