

# 生活リズムについて

子どもの健やかな成長には、規則正しい生活リズムが欠かせません。

## ◆規則正しい生活リズムはなぜ必要なのでしょう

1日が24時間なのに対し、人間の体内時計は25時間といわれています。そのため、毎日調整をしないとどんどんずれてしまい、すぐに昼夜逆転の生活になってしまいます。

リズムを整えるためには、朝日を浴びることでリセットできます。朝は早めに起こし、朝日を浴びさせてあげましょう。

## ◆生活リズムを整えるとどんないいことがあるのでしょうか

- ・成長を助ける・・・深い睡眠の時に「成長ホルモン」が出る
- ・情緒が安定する・・・イライラしたり怒りやすかったりが少なくなる
- ・集中力がつく・・・早起きをすると、活動時間や授業時間に集中力を高めるホルモンが働く

## ◆生活リズムを整える方法

### ①朝7時までには起きて、朝日を浴びよう

生活リズムを整えるには、まず早く起きることからはじめましょう。

### ②朝ごはんを食べよう

朝ごはんは、血液の循環を良くし、脳や体のエネルギーを補給してくれます。朝ごはんを抜いてしまうと脳が十分働かず、活動や学習に集中できません。家族一緒に毎日同じ時間に食べられるようにしましょう。

### ③午前中は、体を使った遊びをしよう（外遊び）

昼間の活動量は、その日の夜間の睡眠に左右します。昼間に体をたくさん動かすことで、自然に夜眠くなります。昼間の活動量を増やすことは、生活リズムを整えるうえで、大きなポイントです。特に午前中は、たっぷり体を動かしましょう。

### ④お昼寝は決まった時間にして、午後3時前までにしよう

お昼寝が長くなってしまうと、夜寝る時間も遅くなってしまいます。遅くても午後3時頃を目安に起こすようにしましょう。寝始める時間が遅くなっても、起こす時刻は一定が良いでしょう。

### ⑤夕ごはんは、寝る2時間前までに食べよう

朝ごはんと同様に夕ごはんは生活リズムを整える大事なポイントです。また、夕ごはんが遅くなると、寝る時刻も遅くなります。寝る2時間前ぐらいまでに夕ごはんをすませましょう。そして寝る前に、絵本を読む時間や親子でゆったり遊ぶ時間が持てればさらに良いでしょう。

### ⑥夜は9時までに寝かしつけをしよう（入眠儀式）

夜は決まった時間にきちんと「眠らせること」が大切です。寝るまでの段取り（入眠儀式）を決め、それを毎日繰り返すことで、寝る時間だという意識が高まります。

就寝1時間前は静かな環境を整え、寝るときは電気を消します。

〈入眠儀式の例〉

夕食→歯磨き→お風呂→着替え→布団に入る



# 子どもがかかりやすい病気



## ◆突発性発疹

ウィルスの感染が原因の病気です。

1歳以下の子どもがかかりやすく、特に生後4～12ヶ月に発病しやすいです。

症状：発熱（38～40度の熱が2～4日続きます）

発疹（かゆみはありません。熱が下がったころから出始め2日ほどで消えます）

下痢（かかった子ども全員にでるわけではありません）

治療：特別な治療はありません。熱冷ましの薬を使いながら様子を見るのがほとんどです。

家庭でのケア：水分摂取、衣服の調整（発熱時の着せすぎに注意しましょう）

受診が必要な時：ひきつけ、水分がとれずぐったりしている、高熱が長く続いている

## ◆水痘（水ぼうそう）

ウィルスの感染が原因の病気です。

症状：感染してから2週間程度で症状が現れてきます。

発疹（子どもは最初の症状として出やすく、全身に現れてかゆみをともないます。

赤くなる→ふくらむ→水疱→かさぶたの順に変化します。）

発熱（38度前後の熱が2～3日続きます。）

倦怠感（全身が重くだるく感じます。）

治療：塗り薬や飲み薬を使用します。医療機関に受診しましょう。

家庭でのケア：指示通り薬を使う、清潔を保つ（爪は短く、こまめに汗を拭く）、水分摂取

感染予防：発疹が出る1日前から水疱がある間は感染させてしまう危険性が高いです。

外出は全ての水疱がかさぶたになるまでやめましょう。

保育園や学校もかさぶたになるまで出席停止と法律で定められています。

ワクチン接種が有効です。

## ◆手足口病

ウィルスの感染が原因の病気です。

症状：感染してから3～5日で症状があらわれます。

発疹（主に口の中、手、足に水疱の発疹がでます。3～7日で水疱は消え、かさぶたはできません。）

発熱（38度以下のことがほとんどです。）

治療：特別な治療が必要ないことがほとんどです。症状によっては塗り薬や熱冷ましを使うことがあります。

家庭でのケア：水分摂取、口の中に発疹があるときは刺激の少ないやわらかく薄味の食事

感染予防：症状がなくなったあとも1～2ヶ月感染力があると言われています。

熱が下がり、食事が通常通り食べられるようになるまでは、外出や集団活動の場の参加は控えましょう。

### ◆アトピー性皮膚炎

良くなったり悪くなったりを繰り返すかゆみのある湿疹を特徴とした皮膚の炎症です。かかる人の多くは、アレルギーを起しやすい体質を持っています。

症状：皮膚の乾燥、赤い腫れ、皮膚のブツブツ、かさぶた、水疱、かゆみ

治療：基本は塗り薬。症状によっては飲み薬が処方されます。医療機関に受診しましょう。

家庭でのケア：指示通りに薬を使う、スキンケア（皮膚の清潔、保湿）、生活環境を整える  
皮膚症状を悪化させる食物を控える

※スキンケアや食物の控え方は医師に相談してから実施しましょう。



### ◆インフルエンザ

ウィルスの感染が原因の気道感染症です。

症状：感染してから1～3日で症状があらわれます。

発熱（38度以上が多い）、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感が突然あらわれます。

咳、鼻汁がその後あらわれます。症状は1週間ほどで軽減することがほとんどです。

治療：基本は飲み薬です。医療機関に受診しましょう。

家庭でのケア：処方された薬を指示通り飲む、水分補給、栄養摂取、睡眠（休養）

感染予防：保育園や学校は解熱後2日間と発症後5日間は出席停止と法で定められています。少なくともこの期間の外出は控えましょう。

### ◆RSウイルス

ウィルスの感染が原因の呼吸器の感染症です。特に新生児期は感染すると重症化しやすいので注意が必要です。

症状：感染してから4～6日で症状があらわれます。一般的に7～12日で改善します。

発熱（38度以上の発熱が数日続きます）、鼻汁（発熱後からあらわれ数日続きます）、

咳（この病気の主要症状です。重症になると喘鳴（ゼィゼィ・ヒュウヒュウの呼吸）や呼吸困難を起こします）

治療：主に発熱や咳に対する治療になります。医療機関に受診しましょう。

家庭でのケア：処方された薬を指示通り使う、水分補給、栄養摂取

感染予防：手洗いやうがいを行います。風邪を引いている家族と子どもは別の寝室にします。タバコの煙は、気道を刺激して症状を悪化させます。受動喫煙に気をつけましょう。

### ◆マイコプラズマ肺炎

細菌の感染が原因の肺炎です。

症状：感染してから2～3週間で症状があらわれます。発熱、全身倦怠感、頭痛が3～4日続き、その後咳がでます。咳は、熱が下がった後2～3週間続きます。

治療：薬での治療が必要です。医療機関に受診しましょう。

家庭でのケア：処方された薬を指示通り使う、水分補給、栄養摂取、十分な休養

感染予防：手洗いやうがいを行ないます。家庭内で感染しやすいので注意しましょう。

園や学校の出席停止日数は法で定められていませんが、医師の指示通りお休みが必要です。

### ◆感染性胃腸炎（ロタ・ノロウイルスなど）

細菌またはウイルスが原因の下痢や嘔吐を主症状とする感染症です。原因はノロウイルスやロタウイルスが多いです。

症状：感染してから1～2日で症状があらわれます。

主に下痢、嘔吐があり、発熱や脱水を起こすこともあります。症状は1～2日と短期間ですが、場合によっては5～6日続くこともあります。

治療：特別な治療はありません。症状に対する治療になります。乳幼児は脱水になりやすいので、水分が摂取できないときは医療機関に受診しましょう。

家庭でのケア：水分補給、栄養摂取（消化の良いもの）、安静を保つ

感染予防：手洗いやうがいを行ないます。便や嘔吐物を片付ける時は、使い捨ての手袋、マスク、エプロンをして行ないます。片付け後は、石鹸と流水でしっかり手を洗いましょう。

汚物を捨てるゴミ箱は蓋付きのものか口をしっかりと閉めるようにしてください。トイレやドアノブ、汚物の付いた物は、市販の漂白剤で消毒してください。

➡ 病気の時・体調の悪い時の食事は **86** ページ参照

### 病気に負けない体をつくろう！！



#### ・3食バランスよく食べよう

体づくりの基本は食事です。食事を抜くことなく決まった時間に3食食べましょう。

そして、主食、主菜、副菜をバランスよく摂ります。

#### ・水分補給しよう

水分が不足すると、脱水や熱中症など様々な病気を引き起こします。こまめに水分摂取をしましょう。

#### ・十分に睡眠をとろう

体を回復してくれるのが睡眠です。睡眠不足になると体が疲れたままで病気をしやすい状態になります。早寝早起きの習慣をつけ、毎日決まった時間に寝るようにしましょう。

#### ・手洗い、うがいをしよう

手やのどについた菌から風邪を引いたり様々な感染症にかかったりします。食事前、トイレの後、外出後などは手洗い・うがいをしましょう。

手洗いは、流水でしっかり洗うことが基本です。市販の手指消毒ジェルなどを使っている場合でも、必ず手洗いを行ないましょう。

