

# 健康メモ

## 子どもの眠り

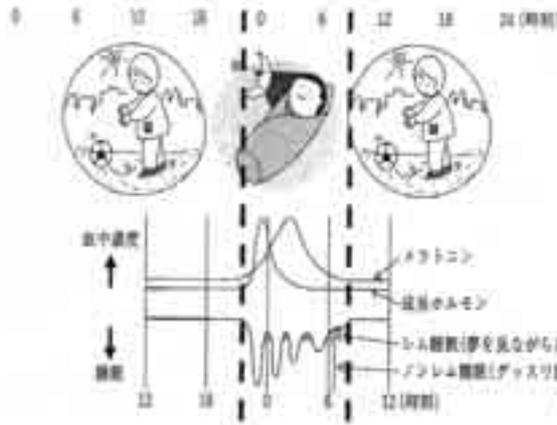
『夜ふかし朝寝坊と、キレる“子ども”』  
 『キレる』という表現は、ちょっとしたストレスで攻撃的な行動を起こしそれが抑制できないという意味で最近よく耳にします。他にも『だるい』『無気力』など現代の子ども達の様子や睡眠事情との関わりを考えしてみましよう。

### 『眠り』体の様々なリズム

赤ちゃんが眠くなると手足が暖かくなるように、ヒトは熱を放散し体温を下げてうまく眠るといふリズムがあります。体温調節の他に重要なのはホルモンのリズムです。

### コルチステロイド

目覚めのホルモンで、体温や血圧・脈拍を上げたり、脳の働きを活発にします。また一日活動するという大変なストレスに耐えられるようからの準備をするために朝たっぷり出ます。



性的成熟の抑制作用や体を酸素の毒性から守る(がんや生活習慣病になりにくくなる)などの作用があります。

朝目覚めてから十四〜十六時間後に分泌され、夜の暗い環境では出が良く逆に明るい環境では悪くなるという特徴があります。また昼間日の光を浴びると出が良くなります。特に一歳から五歳の頃は、一生のうちでも最も分泌量が高い重要な時期で子ども達は『メラトニンシャワー』を浴びて成長するのです。

### 成長ホルモン

寝入ってから二時間後位の深いノンレム睡眠期、それも特に午後十時ごろ多量に分泌されます。逆算すると遅くとも夜九時までに寝付くのが有効です。肥満の予防にも効果があるとの報告があります。

『心を穏やかにするセロトニン』  
 セロトニンは脳内にある神経伝達物質で気持ちの安定に大切な役割を持ちこの働きは『リズムカルな運動』と『朝の光』によって高まります。

夜更かし・寝不足・朝寝坊の慢性的時差ぼけ状態では、朝の光も浴びず昼間の運動量も減ってしまうことから、イライラや無気力感、ひいては攻撃性や衝動性を高める危険性があります。

### 『子どもは夜になつたら眠る?』

ヒトは地球の二四時間周期より少しだけ長い生体リズムとなつていて、このズレを朝の日の光を手がかりに調整しています。本来、朝寝坊や夜ふかしのほうが楽にできる体の仕組みと言え、これは赤ちゃんでも大人でも同じなのです。

だからこそ、日中の体を使った遊びや、定時に寝付くことのできる環境・リズムを大人が子ども達に保障することが大切です。無作為にテレビやゲーム、パソコン等を与えるより重要な課題といえます。

保健師 酒井香奈子

# 今年の冬はウォームグッズで地球温暖化防止!!

## これからの家庭教育

みんなそれぞれが世界で たった一つの命なんだ。

身近な人の死を目の当たりにすることが少なくなったり、殺人を繰り返すテレビやゲームなどで虚構の死に慣れたりして、命の重さやかけがえのなさを感じにくくなっています。

自然の中の体験活動に参加させたり、動物や草花を大切に育てたりするなど、さまざまな生き物とその死にふれる機会を意図的に用意し、子どもに生命の尊さや大切さを実感させましよう。

また、亡くなった人の家族や傷つけられた人の気持ちを想像させるなど、その悲しみがどんなに深いものかを理解させましよう。



子どもに命の大切さを実感させる

いからと言って罰金を支払うことはありません。また、既に取り付けている住宅に「新規作動点検」と言って自宅に入り、いかにも点検したかのように見せかけ、高額な点検料を請求する事例も報告されています。消火器の悪質な訪問販売とあわせて十分にご注意ください。

### リモコン付電気ストーブの誤作動について

中国製、台湾製、韓国製のリモコン付ハロゲン電気ストーブが、テレビやビデオのリモコン操作やノイズで電気ストーブのヒーターが点灯する等の誤作動を起こすことが確認されています。現在使用されている方や今後購入を予定されている方は下記の点にご注意下さい。

1. 今後、リモコン付電気ストーブを購入される方は、付属のリモコンにヒーターを点灯させる機能が付いていない製品を購入してください。
2. 既に付属のリモコンで点灯する製品を使用されている方は、使用しないときには電源プラグをコンセントから抜いて下さい。

## 消防署からのお知らせ

### 年末年始の火災予防!

年末年始は忙しさに紛れて、火の取り扱いがおろそかになりがちです。火災はちょっとした不注意から起こります。火災を出さないように次のことを守りましよう。

1. 家のまわりに燃えやすい物を置かない。
2. 寝たばこは絶対にしない。灰皿に吸いがらを貯めない。
3. 仏壇や神棚のロウソク立ては、その大きさにあった安定した物を使う。
4. 子供に火遊びをさせない為にも、ライターなどは子供の手の届かない場所に置く。
5. ストープのまわりには、燃えやすい物を置かない。
6. 天ぷらを揚げる時は、その場を離れない。
7. お出かけ前おやすみ前には、必ず火の元を点検ましよう。

大掃除の際にはテレビ裏や冷蔵庫裏のコンセントに溜まったほこりも忘れずに清掃ましよう。

### 住宅用火災警報器の設置義務について

広報紙や区長回覧などでもお知らせしていますが、自宅に住宅用火災警報器は設置されましたでしょうか? 既存の住宅は平成23年6月1日までに設置が義務づけられております。それに伴い、悪質な訪問販売等の被害が報告されております。消防職員、消防団員が直接販売・斡旋することはありませんし、設置しない