

## 子どもの睡眠を見直そう！

睡眠不足や睡眠障害が続くと、肥満や生活習慣病、うつ病などの発症率を高め、さらには症状を悪化させる危険性があります。適切に対処していくために、子どものうちから「早寝・早起き」という基本的な生活習慣を心掛けましょう。

### 子どもの眠りに黄色信号

子どもは昼間に遊び回り、夕食とお風呂を済ますと重たいまぶたをこすりながらあくびをして寝床に入る。以前はこれが一般的な姿でしたが、最近は寝るべき時間に眠らない子どもが増えています。睡眠習慣の乱れや睡眠障害など何らかの睡眠問題を抱えている子どもが増えていると言われています。



ムはさまざまですが、夜遅くの外出や夜更かしなど、親のライフスタイルの変化が子どもの睡眠に大きな影響を与えることを意識する必要があります。

### 学童期の夜更かしも増加

日本の小・中・高校生は、世界でも最も夜更かししていることで有名です。特に思春期になると寝る時間が遅くなり、睡眠時間は短くなります。しかし、夜更かししても登校時間は同じなので、朝起きてもボーっとしたまま朝食も取ら

### 幼児の生活が夜型に

最近では、幼児の生活リズムが夜型傾向にあり、遅寝遅起きの習慣が多く見られます。親が残業などで帰宅時間が遅くなることなどが影響し、午後9時を過ぎても寝ていない子どもが増えています。各家庭の生活リズム

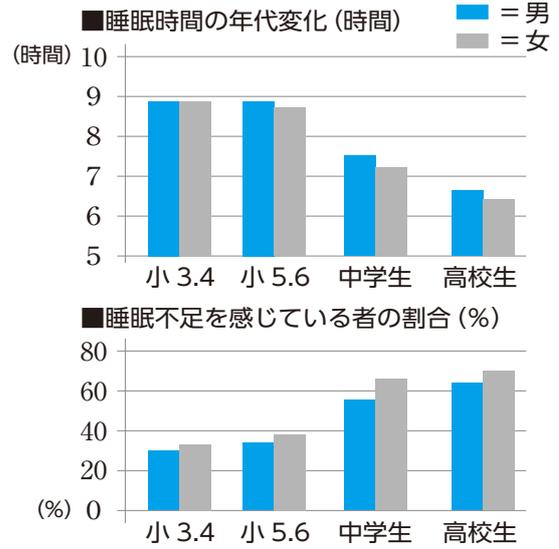


図1：寝不足を招く子どもたちの睡眠習慣 (日本学校保健会「児童生徒の健康状態サーベイランス事業報告書」から作成)

ずに登校し、日中は強い眠気に耐えながら授業を受けている子どもが多くいます。

### 夜更かしには早めに指導を

夜更かししている子どもは、日ごろの睡眠不足を週末に解消します。週末の起床時間が平日より3時間以上遅い子どもは、睡眠不足の状態であるといえます。実際に睡眠不足と感じている子どもは、年代が上がること増加しています。(図1)

しかし、週末に遅くまで寝ていると、その日の夜に眠れなくなり、月曜日の朝につらい思いをするなど悪循環が続きます。TVやゲーム、勉強など原因はさまざまですが、夜更かししている子どもたちには適切な指導が必要です。

健康づくり課 保健師 加藤理恵

健やかな眠りがあってこそ、活発な日常生活を送ることができません。子どもの睡眠習慣は大人の生活スタイルを映す鏡です。家族全員で生活習慣を見直し、子どもの快眠を支えていきましょう。



### 休日や夜間の診療は

#### 【日曜日・祝日】

とき・ところ 受け付け 午前9時～午後4時30分、遠賀中間休日急病センター(遠賀中間医師会おんが病院・遠賀町) ☎282-9919  
診療科目 内科、小児科※小児科は要連絡

#### 【夜間相談】

内容・とき  
○診療できる病院を知りたい 遠賀郡消防本部 ☎293-1231  
○小児救急電話相談 ☎#8000 または 662-6700 (北九州地区) 午後7時～午前7時  
○一般相談 ☎282-9919 平日午後6時～10時、日祝日午後5時～10時

### 医療機関の情報を知りたいときは

- ※いつでも可
- 救急医療情報センター ☎092-471-0099
- 救急医療情報センター音声 FAX 案内 ☎092-415-1313
- 北九州テレフォンセンター ☎522-9999

夏休みを利用して

## 予防接種を受けましょう

対象者のうち、まだ接種を受けていない人は無料です。

### 【麻疹(はしか) 風しん(2期)】

**対象** 平成21年4月2日～平成22年4月1日に生まれた人

**接種できる期間** 平成28年3月31日まで

### 【二種混合(ジフテリア、破傷風)】

**対象** 11歳～12歳(13歳の誕生日の前日まで)の人

### 【日本脳炎】

### 対象

○1期(初回2回、追加1回) = 生後6

カ月～7歳5カ月の人

○2期(1回) = 9歳～12歳(13歳の

誕生日の前日まで)の人

※平成7年4月2日～平成19年4月1日に生まれ、1・2期の接種が済んでいない人は、20歳未満まで接種可

### 【すべて】

**ところ** 遠賀郡内、中間市の指定医療機関または福岡県予防接種広域化実施医療機関※要予約。ほかの医療機関を希望するときは、事前に健康づくり課に要相談

**持参品** 母子健康手帳

**問い合わせ** 同課へ



予防の基本は手洗い・うがい!

## 子どもの感染症に注意

夏は、次のような「夏風邪」が流行します。のどが痛いときや食欲がないときでも水分補給はこまめに行い、脱水にならないよう気を付けましょう。感染予防のためには、手洗いやうがいのほか、タオルを人と共有しないことなどが大切です。



### 【夏風邪の主な種類と症状】

#### ○手足口病

手足や口の中に2～3mmの水疱ができ、ときには発熱することもあります。水疱は、かゆみはありませんが、つぶれると痛くなります。

#### ○ヘルパンギーナ

38～40度の急な高熱で発症し、同時にのどが痛くなります。

#### ○咽頭結膜炎(プール熱)

プールでうつることが多いのでプール熱とも呼ばれています。39～40度の高熱やのどの痛み、目の充血と目やにが多くなるのが特徴で、特に強い感染力を持っています。

**問い合わせ** 健康づくり課へ

家族や友人と気軽に来てください

## みんなで楽しく広げよう元気の"わ"

食生活改善推進会、運動普及推進会、保健推進会の活動紹介やロコモ予防の体操・試食、フロアカーリングなどを行います。

**とき** 9月11日(金)・12日(土)

午前10時～午後3時

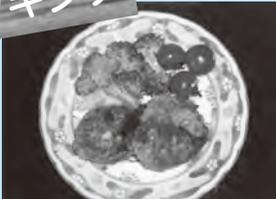
**ところ** 地域交流センター

**問い合わせ** 健康づくり課へ



## ヘルシークッキング

No. 277 ～低栄養を予防する食事～  
シャキシャキれんこんのつくねバーグ



### 2人分の材料

○ごま油大さじ1 ○ブロッコリー 適量 ○プチトマト 適量 A: ○鶏ひき肉 150g ○玉ねぎ 1/4個 ○れんこん 30g ○卵 1/2個 ○おろしにんにく 小さじ 1/2 ○おろししょうが 小さじ 1/2 ○塩少量 B: ○しょうゆ大さじ1 ○オイスターソース大さじ1 ○砂糖大さじ 1/2 ○水大さじ1

### 作り方

- ①玉ねぎはみじん切り、れんこんは半量はみじん切り、残りはすりおろす。
- ②Bの調味料は合わせておく。
- ③ボールにAの材料を入れ、粘りが出るまでしっかりこねる。
- ④フライパンにごま油を入れて熱し、俵型にした③を並べ、ふたをして中火で両面焼く。
- ⑤中まで火が通って両面にこんがり焼き色がついたら、Bの調味料をフライパンに流し込み、煮絡める。
- ⑥⑤を器に盛り付け、ブロッコリーとプチトマトを添える。

### 1人分の栄養価

エネルギー 184kcal、塩分 1.0g、タンパク質 17.9g、脂質 9.3g、カルシウム 23mg

監修 岡垣町食生活改善推進会(ヘルスメイトの会)

### ここからだの相談窓口

#### ■女性の健康・不妊相談※要予約

**とき** 9月18日(金) 13:00～16:00

**ところ** 宗像・遠賀保健福祉環境事務所(宗像市)

☎ 0940-37-4070 へ

#### ■こころの健康相談※面談は要予約

**とき** 月～金曜日 8:30～17:00

**ところ** 宗像・遠賀保健福祉環境事務所(宗像市)

☎ 0940-36-2473 へ