



まだまだ寒い日が続くこの季節、皆さんはどのようにお過ごしですか？陽射しが暖かい日にはお散歩やお外遊びで体を動かすのもいいですね。

ROCSWAっこは、今号が今年度最後の発行となります。来年度もどうぞよろしくお祈りします。

子育て
Q&A

Q

子どもがなかなか寝なくて困っています。どうしたらいいでしょうか。

By. 1歳8ヶ月児健診に来ていたママさん

A

睡眠はお子さんの心と身体の成長にとっても大切です。まずはお子さんの生活リズムを振り返ってみましょう。

- 朝はお子さんが起きてくるまで寝かせていませんか？
- 遅い時間に昼寝をしていませんか？
- 日中の活動量が少なくありませんか？
- 食事や入浴の時間が遅くなっていませんか？
- 寝る直前までテレビやスマホをみていませんか？

裏面で「睡眠」について特集しています！



～安眠リズムを親子で作っていきましょう！～

- ❁朝は決まった時間にカーテンを開けて部屋を明るくし、声をかけて起こしましょう。休日も同じ時間に起こしましょう。
- ❁夕食や入浴は遅くても寝る1時間前には済ませましょう。
- ❁歯磨きをして布団に入ったら絵本を読むなど、寝る前の習慣を決めましょう。寝るときにお子さんの肩や背中・おでこなどを優しくなでるのもいいですね。

具体的にご相談したい時には「赤ちゃんホットライン」をご利用ください

赤ちゃんホットライン：月・水・金 9:00～16:00 ☎0223-22-2754

子育て
INFORMATION

離乳食完了期教室

- 日時：令和2年3月27日（金）
9:30～（受付9:00～9:20）
- 場所：保健センター
- 対象：平成31年2月または3月生まれの子と親（家族でも可）
先着25組
- 内容：①計測
②歯科衛生士と管理栄養士からのお話
③完了期食の試食
- 参加費：無料
- 申込：3月2日（月）からお電話でお申込みください。
- 問合せ：健康増進課
内線345・346

※実施内容は変更になる可能性があります。

お子さんの予防接種はお済みですか？

毎年3月1日から3月7日は『子ども予防接種週間』です。

入園・入学を控えるこの季節、受け忘れていた予防接種がないか、もう一度見直してみましょう。

予防接種は自分自身を守るだけでなく、みんなが接種することにより流行を防ぐ効果もあります。大人もお子さんとも予防接種を受けて、ワクチンで防げる病気から子どもたちを守りましょう。



ROCSWAっこは右記QRコードからも見ることができます。次の発行はR2年5月末の予定です。





睡眠について



今号ではお子さんの睡眠についてまとめました。この機会にぜひお子さんの睡眠について振り返ってみましょう。

成長と睡眠リズムについて

～1歳から3歳ころの睡眠リズムの一例～

睡眠時間は1日だいたい11～12時間くらい
お昼寝は午後1回1.5～2.5時間くらいになります。



ポイント①

カーテンを開けて部屋に日の光を入れながら、朝7時までに起こすようにしましょう！



ポイント②

午前中にお散歩や外遊びをするのがオススメ！夜に眠りを感じるためのホルモン（メラトニン）が分泌されます♪



ポイント③

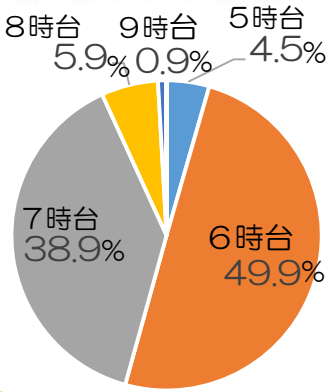
長すぎるお昼寝は夜の睡眠に影響します。起きるまで待つのではなく、2時間くらいで起こすようにしましょう。

ポイント④

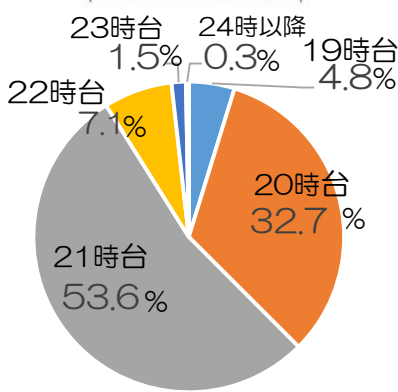
成長ホルモンは寝始めて1～2時間にたくさん出ます。この時間の睡眠が大切です！しっかりと眠れるよう環境を整えましょう。

岩沼市のお子さんの睡眠時間(平成30年度1歳8ヶ月児健診の問診内容より)

朝起きる時間



夜寝る時間



およそ93%のお子さんが朝8時前に起きているという結果でした。皆さん早起きの習慣が身につけているようですね！

寝る時間については、およそ86%のお子さんが22時前に眠れているようです。しかし、23時以降に就寝のお子さんもいて、この割合はお子さんの年齢が高くなるほど多くなっていきます。

保護者のライフスタイルによってお子さんの睡眠も大きな影響を受けます。お仕事や家事、子育てでお忙しい毎日だと思いますが、ぜひお子さんと共に、早寝早起きを意識してみましょう！

★ ちょっと一息♪おいしいお話 ★

体調が悪いときの食事は？

空気が乾燥して風邪やインフルエンザが流行するこの時期。お子さんの体調が悪くなったら、まずは様子を見て病院を受診することが基本ですが、食事は以下のポイントを参考にしましょう。

①食べもの

おかゆ、煮込みうどん、湯豆腐など消化のよい軟らかいものを。油は控えめのメニューにしましょう。



②水分

水分補給はしっかりと！体調が悪いときは、脱水になりやすくなります。

水分は湯ざましや麦茶などをこまめに飲ませてあげてください。発熱、下痢、嘔吐などで水分が著しく奪われている場合には乳児用のイオン飲料水がオススメです。

なお、授乳中のお子さんには母乳やミルクを欲しがらだけ十分に与えてください。



吐き気が強いときは、主治医の指示に従って、無理に食べさせず、離乳食はおやすみしましょう。食事は様子を見て、吐き気が治まってから。

