

6月18日(金)に大阪健康福祉短期大学 非常勤講師 赤浦佐依氏をお迎えし、学習会を開催しました。子どもの成長に伴い、少しずつ生活リズムは変化していきます。子どもが健康的に生活するためにどのように生活リズムを整えるといいのか、また、子どもの適した睡眠時間や清潔についてのお話をわかりやすくお話していただきました。



子育て学習会の内容をご紹介します。

1. 基本的生活習慣と生活リズム

(1) 基本的生活習慣とは

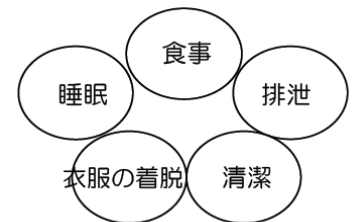
誰とも共通した部分で必要なこと(食べる、寝る、排泄するなど生理的なもの)
人が人らしく生きていく上で欠かせないもの(挨拶をする、身なりを整える、顔を洗う)

なぜ身につけることが大切なのか？

- ① 生命と健康を維持し、子どもの成長と発達を保障するため
(1日3回の食事をとり、十分な睡眠をとることで健やかに育ち発達していく)
- ② 欲求や探求心を膨らませ、次の活動に意欲をつなく
(服が着れるようになり、ボタン掛けが自分でできる達成感などが次の行動につながる)
- ③ 社会の中で迷惑をかけずに助け合って生きていくため

基本的生活習慣の5つの柱

- 食事(いただきますごちそうさまの挨拶、手を洗って食べる、マナー配膳御膳のお手伝いなど)
- 睡眠(おはよう、パジャマに着替える、早寝早起き、布団の上げ下ろしなど)
- 排せつ(決められた場所で用を足す、お尻を拭く、水を流す、手を洗うなど)
- 着脱(着脱だけでなく畳む、片付けるなど)
- 清潔(顔を洗う、手を洗う、うがい、歯みがき入浴など)



「子どものできる力」「子どものわかる力」「からだの成長」に合わせて援助が必要

(2) 生活リズムとは

- ・健康のリズム・・・就寝から起床までのリズム
- ・食事の時間や量のリズム
- ・排泄のリズム

安定した生活リズムを獲得するには
3つのリズムを整えることが必要

2. 睡眠

(1) 眠ることの意味合い

- ① 脳を休める(脳は眠る以外に疲れをとることはできない)
- ② 身体を休める(眠ることによって身体の疲れがとれる)
- ③ 自律神経を休める(睡眠不足は自律神経のバランスを乱して気持ちを不安定にさせる)
- ④ 細胞を新しくする(眠っている間に成長ホルモンが出る。身体の成長を促し筋肉を増やし、傷んだ組織を修復する)

(2) 眠りの種類

- 浅い眠り→レム睡眠(おもに身体の眠り)
- 深い眠り→ノンレム睡眠(おもに脳の眠り)

(3) 子どもの睡眠の特徴

- ①深い眠りが多い
- ②レム睡眠の割合が多い(特に低年齢)眠っているが神経が覚醒している。(起きて泣いているように見えるが眠っている)
- ③睡眠時間が長い

新生児は 1 日・・・16 時間
1 歳は・・・ 14 時間
乳幼児は・・・ 12 時間
5・6 歳児は・・・ 11 時間 の睡眠が望ましい。

日本の子どもは睡眠不足
↓
午前中の中にあくびが 5 回以上でるのは睡眠不足とされている

・新生児は・・・うつらうつら睡眠。(夢や金縛りも身体は寝ているが脳は起きている状態)

核家族で育った親は、人の寝姿を見ることがなく、子どもは夜はぐっすり寝てくれるものと誤解をすることが多い。
赤ちゃんが 1 時間間隔で起きてくるのにびっくりし、自分の子どもの眠りが浅いのではないかと寝てくれない赤ちゃんなのでは?と心配になることもある。浅い眠りの時はよく動き、よく泣く。

・子どもは毎日新しい刺激、発見があり、それを受け入れ自分の中で記憶するため、大人に比べ浅い眠りの時間が多い。

(4) 睡眠と関係するホルモン

○成長ホルモン

・成長ホルモンは 22 時ごろから分泌が活発になり、深夜 12 時頃にピークを迎え、2 時くらいまでにたくさん放出される。
21 時頃に布団に入り 22 時から 2 時までぐっすり寝ていることが大切。

○メラトニン(午前 2 時から 3 時頃に分泌されるホルモン)

- ①眠気をおこす
- ②免疫力を高める
- ③性的成熟を抑制する

・朝の光を浴びて、15 時間後に体内時計の指令を受けて夜に分泌される。
・夜でも明るい環境では分泌低下となり、遅起きや遅寝をまねく。
・幼児期(1~5 歳)に 1 番多く分泌される。

○セロトニン

・脳内の神経伝達物質
・日中の活動中に分泌される。(リズムカルな運動時、よく歩く、よく噛む、深呼吸する等)
・分泌が低下すると、①精神不安定(うつ傾向)②イライラが高まる③攻撃的(衝動性)が増す。
・睡眠不足は認知症を招くと言われ、集中力が続かない、記憶力が伸びないなど学力低下にもつながる。

～生体リズム～

体内時計は 1 日 25 時間。
地球時計は 1 日 24 時間。

毎日 1 時間ずつズレている。

“ズレ”を解消するポイント

①朝の光②昼間の運動③食事の3つを整えること。

(5) よりよい睡眠のために

・「寝かしつけ」→「寝かせる」+「しつけ」

子どもは自分で寝ることを覚えることはできないので、周囲の大人の適切な援助があって初めて眠ることが可能になる。
大人は寝かしつけを大切にすることが必要がある。

新生児～1歳半

・乳幼児突然死症候群(SIDS)の発症に注意する!

・子どもに合わせた眠りへのいざないが必要。

その子が寝る方法が正しい方法であり、大切なのは寝ること。

何をしてもだめでひとしきり泣く子、ねやご(寝ながらのぐずり泣き)をする子、何か持っていないと眠れない子など、その子の寝るための儀式は様々。子どものくせを最大限に利用する。(泣かないと眠れない子もいるので、割り切ることも大切)

・“子守歌”は「私はずっとあなたのそばにいます」「安心して眠って下さい」というメッセージ

上手に歌をうたうことが目的ではないので音程は気にしなくて大丈夫。

1歳半から3歳

・その子のくせを最大限に利用する。

話をする、子守歌、本を読む、ぬいぐるみを抱っこする等色々な方法がある。

気持ちの余裕があるときに色々試してみるとよい



3歳以降

・添い寝しなくても傍にいれば寝るようになる。

父母と一緒に寝るのが子どもにとって一番の安眠につながる。

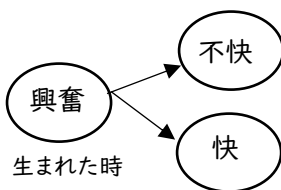
・起きた後の楽しみを作ると、楽しみを糧によく寝るようになる。

・眠る前の儀式(ルーティーン)を持っていると入眠しやすい。

パジャマを着替える、歯みがき、トイレの後に「おやすみなさい」と家族全員で言いながら電気を消すなど。

3. 清潔

ブリッジスの感情の分化



快と不快の感情をしっかり作ることが感情豊かな子どもを作る。

乳児の時に手、足、口、顔をきれいにしておくことにより、汚れることを不快に感じる。拭いてもらってきれいになったことにより「さっぱりした」「きれいになった」という感覚が育っていく。

清潔かそうでないかを感じ取る力は、感情を育てる良い機会になる。

子どもの養育をする大人がどのような清潔感を持っているか→子どもの清潔の意識を形成する

(1) 手洗い・・・病気や菌から子どもを守るために大切。

基本は石けんを使って洗う。新型コロナウイルスの感染予防対策の1つに手洗いがあり、重要性が認識されている。

2歳くらいまで 大人に手や顔を拭いてもらうことによって汚れていることを自覚するようになる。

2歳をすぎたら 泡石けんを使って手を洗うことを教えましょう。

3歳～ 食事の前、帰った時、石けんを使って自ら手を洗う習慣を!

(2) うがい

- 目的**・・・ 口腔内を清潔にしてむし歯や風邪を予防する
ブクブクうがい・・・口の中をゆすぐ 2歳頃からできるようになります
ガラガラうがい・・・喉の奥を洗う 3歳頃から練習しましょう

(3) 歯みがき

- 目的**・・・ 乳歯を健康に保つ
- ①永久歯を健康に萌出させる
 - ②食べ物の咀嚼のために必要
 - ③顎や顔の形を整える
 - ④正しい言葉と発音を支える。



<むし歯について>

- ①歯の質 生えだての歯は石灰度が低い→むし歯のリスクが大きい(フッ素塗布を推奨)
- ②唾液(酸を中和する)の量が多い→むし歯のリスクが小さい。
- ③微生物(おもにミュータンス菌)の量(産まれた子どもにはない。この菌が口に入らなければ、むし歯にならない)
大人の口から感染する「感染の窓」が開くのは2歳半ごろ
- ④飲食の頻度 回数が多い→むし歯のリスクが大きい
- ⑤飲食物の内容 糖分の多いもの、酸の強いもの→むし歯のリスクが大きい

歯の生え始め ガーゼを指に巻き付け拭いたり、乳児用歯ブラシを使おう

1歳半から2歳半 『感染の窓』が開く時期 膝の上に子どもの頭を置いて磨くことを習慣に!

4~5歳 基本的には一人で歯みがきができるようになりますが就学期には「6歳臼歯」が生える。

***就学までは1日1回(就寝前)は仕上げ磨きをしましょう**

(4) 爪切り

切るときは指の第一関節を持って切ると安全。乳児は寝ている間がおすすめ。

(5) 鼻をかむ

1~2歳 紙に鼻を押し当てて片方ずつ「フン」と言いながら鼻を出すことを伝える。

3歳 両方を一度にかむと耳を悪くすることがあると伝えましょう。(片方ずつかむように注意して)

次回の学習会は、7月18日(金)10時~11時30分

大阪健康福祉大学 松江キャンパス 非常勤講師 赤浦 佐江氏 「子どもの育ちをはぐくむために② ~食事と排泄、衣服の着脱~」です。(要予約)