

●8月の感染症：胃腸炎、手足口病、新型コロナウイルス感染症他／流行状況は連絡アプリグラフ表示で確認できます

## やっぱり大事！あきらめないで『はやね・はやおき・あさごはん』

2学期が始まるこのタイミングは、お子さんの生活リズムを見直す絶好の機会ですね。ヒトの体には「体内時計（サークルディアンリズム）」があり、昼間は活動的に、夜は休息モードになるようにできています。この自然なリズムに沿った生活を送ることが、心身の健やかな発達につながります。特に乳幼児期は脳や体が急速に成長する時期なので、毎日の生活習慣が将来の健康にも大きく影響します。最近では、「早起き」よりもまず「質の良い眠り」が重要だとされるようになってきました。睡眠の質が高いと、朝も自然にすっきり目覚めやすくなり、日中の集中力や機嫌も安定してくると言われています。

### 『乳幼児の心地よい眠りのためにできること』

- 寝る前20~30分のスケジュールを、ある程度一定にする  
読み聞かせ等、眠りのスイッチになる『入眠儀式』は、続けることで効果が出ます。
- 寝る部屋は、明るすぎず、静かで、居心地の良い場所にする。  
明かりを暖色系にすると、良い眠りのホルモン『メラトニン』産生を妨げません。
- 寝る前2時間以内に、食事やカフェインをとらない  
コーヒー以外に、緑茶・紅茶、チョコレートなどにもカフェインは含まれています。
- 寝る部屋で、テレビ・スマホ・タブレットを使わない  
子どもは刺激を調節できません。寝る1時間~30分前は大人も使用を控えましょう。

### 蚊に刺されると、すごくはれるのはなぜ？

蚊は、血液を吸うときに自分の口から唾液の成分を私たちの体に注入します。この成分に、免疫が過剰に反応してアレルギーを起こし、はれやかゆみを起こします。

ただ、蚊に刺されたことのない赤ちゃんや小さな子どもでは、体の中でアレルギーが起こるのに時間がかかり、反応も強くなります。そのため、少し時間がたってから、すごくはれてびっくりすることがあります。



1~2日後に  
はれてくる

刺された翌日くらいから、  
赤くはれたり、水ぶくれになったりし、数日続きます。

### ひどいときは病院へ

炎症を抑えるステロイドの塗り薬が必要な場合がありますし、水ぶくれからばい菌が入る危険があります。ひどいときは早めに小児科や皮膚科で相談しましょう。



病院？救急車？迷ったら #7119

