

保健だより

2012年5月1日（火）発行

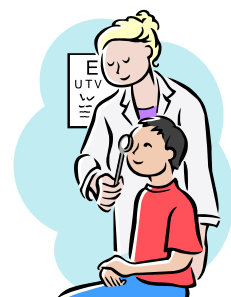

子どもの近視について

子どもの時に乱視や遠視などの視力障害があると、目や脳の能力がきちんと育たなくなってしまう危険性があります。又、心の問題で引き起こされる「心身症」の一症状として、視力障害が現れることもあります。心身のすこやかな発達のためにも、お子さんの目の状態について普段から十分に気を配っておきましょう。

近視には、遺伝的な原因もあるといわれますが、もちろんそれだけではありません。近くでものを見すぎない、ゲームなどで目を酷使しすぎないといった基本的なことをきちんと守ることが重要です。

もしお子さんの目に近視を疑うようでしたら、眼科で正確な目の検査をしたうえで、顔の大きさなど成長にあったメガネを選びましょう。

〒252-0326 相模原市
南区新戸5195-4
サンガこども園
電話046-255-0148



夜ふかしをしない、させない。

大人たちの生活習慣が夜型になるに従い、子どもたちの就寝時間がどんどん夜遅くなっています。夜ふかしが続くと「メラトニン」というホルモンの分泌がおさえられてしまうことがあります。メラトニンは覚醒と睡眠を規則正しくして、生体リズムを整えたり、体の発育などに重要な働きをします。1～5歳頃に最も多く分泌されるため、幼児期の夜ふかしは大人以上に子どもの体に悪い影響を与えます。

子どもに夜ふかしをさせないようにするには、まず大人が夜型生活になっていないかどうか、保育園でのお昼寝の取り方に問題がないかどうかなど、日々の生活を見直してみましょう。

～ メラトニンとは ～

メラトニンは脳内の松果体で作られます。松果体とは光を感じる場所で睡眠と深く関わっています。暗いところではメラトニンの分泌量が多くなり眠くなります。逆に光を感じるとメラトニンは減少し眠くなくなります。メラトニンは6歳頃をピークに年齢を重ねるにつれ減少します。不規則な睡眠もメラトニンの減少につながります。又、さらにメラトニンは活性酸素を除去し免疫力を高めたり、抗ガン作用や老化防止、ボケ防止などの作用があると言われています。



お医者さんから出された薬について

お医者さんから出された薬はお子さんの症状を診断し、治療の一環として用いられるものであり、一人ひとりの病気やけがに適合する薬です。ですからあまったからといって次回に飲んだり、他人に良くきくといってわけてあげたりしてはいけません。もったいないようですが、思い切ってすてましょう。

