

睡眠について



『寝る子は育つ』とは昔からよく言われる言葉ですが、これはただ単に体が大きくなるという意味だけではなく、脳の発達を促し、健全な精神を構築していくということも意味しています。

睡眠が大切なことは分かっていますが、どれだけ睡眠をとればよいのかということになると判然としないのではありませんか。

幼児期に関しては、一旦眠りさえすれば必然的に深い眠りに入っていきます。そして長い時間眠っています。これは深いノンレム睡眠によって体を成長させ、浅いレム睡眠によって脳を発達させるために自然とそうなるように子どもはできているからです。そして浅いレム睡眠は、多くの時間続けて眠ることでは取ることができないのです。つまり幼児期に長い睡眠がとても大切なことがお分かりいただけたと思います。短くても深い眠りがあれば問題ないと思っているのは間違いです。

推奨できる幼児期の睡眠時間について、残念ながら日本の厚生労働省は年齢別に発表していないので、日本小児保険協会や多くの小児科医が使用している下記の米國小児学会や米国睡眠研究学会のデータを紹介します。

4～12か月	12～16時間（昼寝の時間も含む）
1～2歳	11～14時間（昼寝の時間も含む）
3～5歳	10～13時間（昼寝の時間も含む）
6～12歳	9～12時間

睡眠にも個人差がありますので、上記のように幅がでます。たとえば1歳6か月であれば12～13時間が推奨されますが、上記のデータより11～14時間の間に入っていればそれほど問題にしなくてもよいと思われれます。当園は昼寝を3時間前後取るようにしています。自宅での必要睡眠時間がこのデータから割り出せると思われます。

食品による子どもの窒息事故

消費者庁による統計では過去5年間に子ども(14歳以下)の窒息死亡事故は623件あり、食品による事故は103件(17%)に上ります。そのうちの87件(84%)が6歳以下の子どもです。

窒息死事故の原因となった食品とその件数を表にしました。

食品の分類		件数
菓子類	マシュマロ、ゼリー、白玉団子など	11件
果実類	りんご、ブドウなど	5件
パン類	ホットドッグ、菓子パンなど	4件
肉類	焼肉、唐揚げなど	3件
その他の食品	餅、寿司、チーズ、そうめんなど	8件
原因となる食品不明(食べ方など)		72件

上記のほかに医療機関ネットワークによると、2cm大の飴を飲み込めなかったり、硬いせんべいやグミ(1×1×1.5cm)をいっぺんに食べて詰まらせたり、ピーナッツ、アーモンドなどを食べて救急搬送しなければならない状態になった例などがある。離乳食でも事故が起きているので注意が必要である。

食品の与え方について注意する事を次に紹介します。

1. その子の口に合った大きさに小さく切り、無理なく食べられる量を与えること。
2. 誤って気管支に入りやすいピーナッツなどの硬い豆・ナッツなどは3歳頃までは食べさせないようにしましょう。
3. 年上の子が乳幼児にとって上記のような危険な食品を与えないように注意する事。
4. 遊びながら、歩きながら、寝ころんだまま食品を食べることのないように日頃からくせをつけるようにしましょう。
5. 食べることを急がせること飲み込んでしまうくせがつき嚙む力がつかないばかりか栄養にもなりません。
6. 食事の際は、お茶や水などを飲んで喉を潤しておくこと。
7. 楽しくおしゃべりしながら食べるのは良いことですが、突然喉に詰まらせることがあります注意が必要です。
8. 子どもは突然に食事中眠くなったりすることがありますので眠ってしまわないようにすること。
9. 食事中に驚かせないようにすることなど。

“どうして？” – 誰もが通る道

首が座り、座れるようになり、ハイハイが出来るようになってくると親には理解できない行動をとるようになる、「どうしてなんだろう、なんでそんなことするんだろう」と思うようなことをするようになる。でもおばあちゃんに聞いてみるとあなたもそうだったのよといわれ、誰でも通る道なんだと納得します。大事なものは寛容の心で対応する事。

今回その代表的な二つの行動について説明します。

1. ひたすら物を出す

ティッシュペーパーをひたすら引っ張り出して出し尽くす迄止めなかったり、トイレットペーパーを終わりまでくるくると回したり、オムツ入れからなくなるまでオムツを出したりします。これは探索行動と言って手で物の感触を確かめたり舐めた感覚を覚えたり、終わりまでやって、達成感を覚えたりする大切な行動なので、途中で止めさせる事はしない方が良い。一人で生きていく知恵と知識を自然と身に付けるような行動なのです。わざと縁石を歩いたり、わざわざ水たまりに入ったりして好奇心を満足させながら体験を通して生きる術を身につけていくのもその一つです。



2. 狭いところに行く

生まれる前の胎内に似たような空間に身を置いて安心と安らぎを得る為だとよく言われますが、しかしそれだけではありません、いつもとは違う見え方や雰囲気を感じることができる、そうしたワクワクするような普段とは違った世界、非日常を感じることができるからなのです。

また狭いところで奥行きを理解したり、その中にいる自分に気付いたり、物を立体として、三次元を認識したりして空間把握能力を向上させているのです。



+ 家庭内での乳幼児事故防止対策その2 +



浴室での事故



本年1月の「園だより」ではベッドでの事故防止についてお話をしましたが、今月は浴室に関する事故についてお話いたします。

2016年の厚生労働省の発表によりますと、1～4歳児が家庭内で不慮の事故で亡くなったのは全国で45人に上ります。この内の4割にあたる18人が浴槽などの溺死で、死因では最も多い。

大人と一緒に入浴したとしても、ちょっと目を離した隙に、例えば大人が着替えを取りに脱衣所を離れたり、大人が自分の洗髪に気を取られたりした時に溺れることがあるとのこと。3歳児以下の乳幼児は想定外の行動をすることがあり注意が必要です。



とは言え、保護者が見守るにも限度があります。

…『ではどうすればいいのか』…

安全な環境を整えることが一番の対策となります。

1. 浴室のドアにチャイルドロックを付けるか、幼児の手の届かない場所に補助鍵を付ける。
2. 床から浴槽のへり迄の高さが50cm以上ある浴槽を使用する。
2～3歳までの重心の高さは平均で50cmですので。
最近の浴槽の高さは高齢者などに配慮して35cm～45cmが主流になっているから注意すること。
使用中の浴槽が50cm以下であったら片時も目を離さないこと。
3. 風呂の残り湯は完全に排水すること。乳幼児は5cmの深さで窒息します。
4. 洗い場の床は固いのでウレタンマットなどを敷く。洗い場の大きさに合わせたものがよい。
5. シャワーによる高温やけどを防止する、ロック機能付きシャワー（左下写真）を設置する。



(LIXSIL社製のもの)
他にも色々あります。

環境は整えたからといって、注意を怠ってはいけないことはいまでもありません。 ※消費者庁事故防止ハンドブック等参考にしました。

寝かしつけ

睡眠についてはこれまでも何回か園だよりにてお話ししてきました。小児科医、睡眠学会やアメリカ睡眠研究所などの推奨する睡眠時間は1歳児～3歳児においては12～14時間となっています。平日は乳児園において2.5～3時間の午睡をしていますので、ご自宅では9～11.5時間の睡眠が必要となります。

それは分かっていますが子どもがなかなか寝付いてくれないので夜更かしになり、十分な睡眠時間が摂れずに、無理やりに起こすようになる。その結果朝食も十分に食べず登園し、園では大あくびの連続となり、集中力に欠け、ひいては怪我や事故の引き金になってしまうという悪循環を引き起こす。

昨年10月博報堂がインターネットで3歳未満の子どものいる母親に、「子どもの寝かしつけ」について調査したところ500人から回答があり、寝かしつけにストレスを感じるかとの問いに71%母親がイエスと回答し、その19%がすごく感じる、52%がどちらかというところストレスと回答したとの事。

本来、寝かしつける時は子どもと母親二人だけの誰にも邪魔されない空間と時間の中で幸福を感じる時であったはずなのに最近の傾向は違ってきているようです。

母親は子どもを寝かしつけてからやらなくてはならない家事が沢山あり、つい焦って何とか寝かしつけようとします。それが子どもに伝わってなかなか寝てくれないということになりますし、その頃になって父親が帰宅したりして子どもが興奮して寝付かないということもある。

色々な意味で父親の協力は必要なことは言うまでもありませんが、なかなか寝付かない時は、一切の家事を頭から外して諦めて、幸福な気持ちになって寝かしつけを試みたら、案外すんなりと寝てくれたと経験談を話す母親もいます。



夏だ、海だ、山だ!!

この時期、子どもを自然の中で過ごさせたいと思うのが親心です。でも自然の中には危険がいっぱいですし、人間には厄介な虫や、菌が沢山います。

そこで今回はその中で、虫刺されの予防と処置についてお話しします。

《予防》

- ・子どもは汗をよくかくのでこまめに汗を拭く。
- ・長袖、長ズボン、靴下、帽子を着用。
- ・熱中症を心配するのであれば、虫よけ剤を使う。
天然ハーブ系や虫が忌避する臭い成分の入った植物性の虫よけ剤は人によって効果に差があるので、昨年より国内販売が出来るようになった成分で幼児にも使用できる「イカリジン」を主剤とした下記二つの虫よけ剤がお勧めです。

《処置》

- ・いつもより腫れがひどかったり、異常に痛がったりしたときは医者にかかること。



耳あかについて

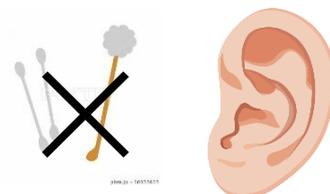
耳あかは、古くなってはがれた皮膚に、汗や皮脂といった分泌物、ほこりなどが混ざったもの。耳の入り口から1 cmほどのところにできるものを言う。

耳垢栓塞という病名を知っていますか。読んで字のごとく耳あかが耳の中で大きくなり耳を塞いでしまい聞きづらくなったり、耳鳴りがしたりすることをいいます。この耳垢栓塞の主たる原因は耳掃除だということも知っていますか。耳が痒くなったり、痛くなったりするので耳かき棒や綿棒を使って耳掃除するのですがそれがかえって耳あかを奥に押し込んでしまいます。

子どもは耳の中が狭いため塞がりやすいし、耳掃除中もじっとおとなしくしていませんので奥に押し込んでしまうことになりかねませんし、耳かき棒などでただでさえ薄いこどもの皮膚を傷つけたり、それが原因で細菌による炎症を引き起こしたり、腫れや耳だれ、ひいては難聴になることもあります。

耳あかはものすごくゆっくりと動くベルトコンベアーに乗っているように数か月かけて耳の外へと移動していき知らないうちに落ちてしまうものなのです。簡単に言えば放っておいてもいいものなのです。逆に耳あかには外からの異物の侵入や雑菌の繁殖を防いだり、皮膚を保護する役割があります。それでもどうしても気になるならば月一回程度風呂上りに入り口付近を柔らかい布などで拭き取ればよい。

子どもが親の言っていることを聞いてないように見え、うちの子は耳が悪いのか、耳あかが溜まって聞こえにくいのかと思うことがあるかもしれませんが、子どもは興味の対象が目まぐるしく変わり、変わった途端聞こうとしないので多くの場合は問題ないと思われれます。日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会は耳掃除を「医学的には不必要かつ危険な行為」と警鐘を鳴らしています。



☆☆乳幼児期の洗髪☆☆

《特にイヤイヤ期について》



ある石鹸のメーカーが今年の5月に行った調査では、「イヤイヤ期」の子育てに困ったことがある」と回答した母親は全体の97%に達しています。

このうち、具体的に困っている場面としては「食事」が68%と最も多く、次は65%の「入浴」であった。

「入浴」と答えた人にさらに細かく困っている点を聞いたところ「髪や顔、体を洗うことを嫌がる」という回答が60%に上がった。

個人差はありますが、イヤイヤ期は6か月頃から始まり3歳ごろにピークを迎えると言われていています。まだ感情をうまく表現できないので反抗的にな振る舞いに見えますが、子どもにとっては自己主張するための大事な訓練なのです。このことを親が理解していないと様々な誤解を生じ対応を間違えてしまうことになります。

一番の「食事」については後の機会にお話ししますが、今月は2番目の「入浴」の中で洗髪についてお話をしたいと思います。

子どもがシャンプーを嫌がるには理由があります。まず嫌がる理由を子どもに聞いてみるのが大切です。自分の思いを聞いてもらえるだけで子どもは安心します。嫌がる主な理由は次のような事です。

- ①シャンプーが目に入って痛い
- ②シャンプーが口に入って苦い
- ③顔が水で覆われるのが不快、怖い

つまり、これらに対処する方法をすればよいわけです。

- ・洗髪が嫌な理由を聞く
- ・すすぐ前に濡れタオルで泡を拭き取る
- ・顔を上にしてシャワーですすぐ
- ・すすぐ時にタオルを顔にのせる
- ・泡立ちをよくするため、シャンプーの前によく髪を濡らす

といったことを行ってみる事です。

洗髪、すすぎ時間を短縮する方法として、容器から泡状になって出てくるシャンプーを使えば泡立てる作業がなくなります。

長いスパンで見れば、子どもは成長するにつれて、水がかかっても怖いと思わなくなり、自分で洗えるようになります。中には洗髪を嫌がらない子もいますが、おおくは親の手を煩わします。でもこうした事が親子関係を深めることになるわけで、難しいとは思いますが楽しんで洗髪をするようにしてはどうでしょうか。



笑う



『笑う門には福来る』とはよく言われる、誰もが知っている諺である。古来日本では笑うことが精神的、身体的にも良く、日本人が尊ぶ「和」の社会性をもたらすものという認識があります。これに似た表現でフランスの哲学者アランが『幸福論』の中で「笑うのは幸福だからではない、むしろ笑うから幸福なのだ」とも言っています。また哲学者ニーチェは「人間だけがこの世で苦しむため、笑いを発明するほかは無かったのだ」と言っているように、苦しみの対極にある「健康・心の平穏・幸福感」などを得る為に進化の過程で獲得してきたと思います。

新生児がよく笑うのは母親が初めての経験で苦勞するのをねぎらっているのだとする学説もあります。

このように笑うことは生きていく上でとても大切なことと言われてきましたのでそれを科学的に説明していきたいと思えます。つまり以下笑いの効能を列挙します。

- ①NK(ナチュラルキラー)細胞が活性化されがん細胞やウイルスを攻撃し免疫を高める
- ②自律神経のバランスを整え体調不良を回避する
- ③脳の働きを活性化し、記憶力、思考力をアップさせる
- ④脳内ホルモンのエンドルフィンが分泌され、幸福感をもたらすほか、モルヒネの数倍の鎮痛作用をもたらす。
- ⑤血糖値の低下、認知機能の低下防止、運動効果(30秒笑うと3分散歩したのと同じ)など。

以上健康にいいことばかりなので、大阪府は「大阪発笑いのススメ」という小冊子を発行し笑いを奨励し、啓発も行っている。さすが吉本興業のおひざ元ではある。

1日に子どもは300回、成人は20回笑うという統計がある。

人生笑ったもん勝ち



箸はいつから始めたらいいか

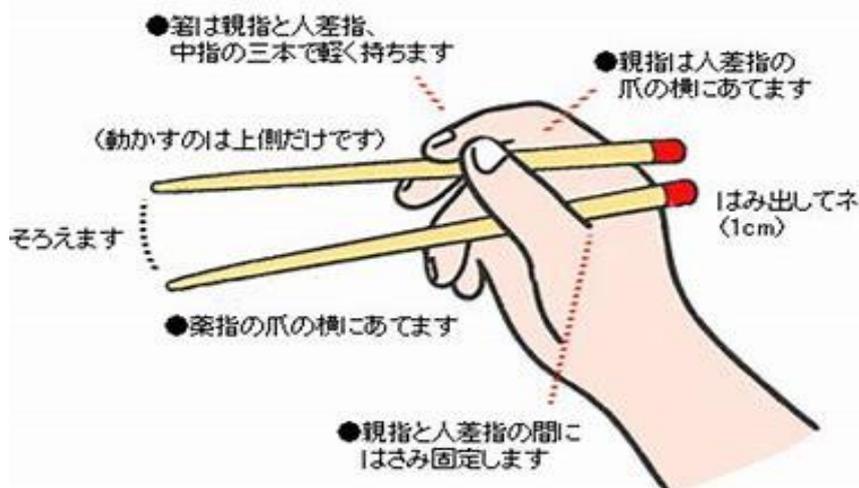
日本人であれば、どの親御さんも早く箸使いが上手になって欲しいと願います。また若い人に限らず、箸使いが苦手な人は自分の子どもには上手になって欲しいと思うばかり、早いうちから箸を使わせたがる傾向があります。

ではいつごろから始めたらいいかということになりますが、これも他の成長するにつれて獲得していく技術同様に個人差があります。専門家の意見では、箸で上手に挟んで食べられるのはおおむね小学校になってからだですので、何歳からが良いとは言えないそうです。早く使わせて、こぼしたら叱ったり、上手くできないので厳しくしたりして食事が嫌になったりしては元も子もありません。

では乳児園ではどうかといいますと、3歳になったころから園児に聞いてから始めます。その時も、スプーンとフォークを一緒において選ばせ、指導しながら使うようにしています。始める目安はスプーンを使うときに、親指、人差し指、中指の3本で鉛筆を持つペンダグリップができていて、ことにしています。

自分の子どもに合った箸を選ぶことも大切です。手首から中指の先までの長さより3cm長いものが良いそうです。またプラスチック製のものより木製のもの、先端部に刻みの入ったものの方が掴みやすいので良いでしょう。お皿も平皿よりも縁の立ったものの方が縁に引っかけて掴みやすい。始めるのにおすすめの食材はブロッコリーや高野豆腐など掴みやすいもの、メニューは焼うどんが良いとのこと。うどんはあらかじめ5cm位にきっておくこと。

結果を早く求めないことはあらゆる子育て分野でたいせつであることは3月の園だよりの通りです。こどもはチャレンジしているのです、あたたかく見守りましょう。参考までに正しい持ち方のイラストを紹介します。



(箸の正しい持ち方)