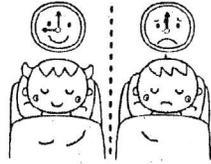


よる夜更かしがいけない15つのワケ

1. 睡眠不足になる

睡眠時間は同じでも、早寝早起きをしたときと夜更かしをしたときでは睡眠の質が異なります。夜、遅い時間に寝ると睡眠不足の状態になり、遅く起きても、昼寝をしても、不足分は補えません。質の良い睡眠をとり、朝の光を十分に浴びることが大切です。



2. 生体リズムが乱れ、時差ほけ状態に



朝の光を浴びてリズムを整えないと、生体リズムが後ろにずれて、時差ほけのような状態になります。疲れやすくなったり、食欲や集中力が低下し、日中ぼーっとしてしまうのです。

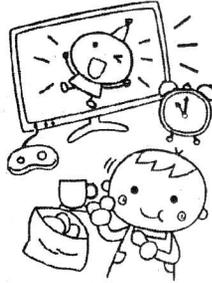
3. 感情のコントロールが困難になる

慢性的な時差ほけが続き、昼の活動が十分に行われないと、日中の運動量も減ってしまいます。すると、セロトニンというホルモンの分泌が減り、イライラしたり、攻撃的になるなど、感情のコントロールが困難になります。



4. 食生活がみだれる

遅くまで起きていると、朝食坊になり朝食をとる時間がなくなります。深夜にものを食べる機会も多くなり、体調不良をおこしやすくなり、肥満の原因にもなります。



5. メラトニンの分泌が不足し、眠りにくくなる

メラトニンは、眠気を促すリズムを調整するホルモン。夜、暗くなると分泌が増えますが夜更かしして明るい場所にいると、分泌が抑られて、夜になっても眠れなくなってしまうのです。



おうちのかたへ...



もしものときには!?

深夜や早朝など病院の診察時間外に、インフルエンザなどによる高熱の症状で、子どもに以下のようなようすがみられた時は、電話相談を利用されることをおすすめします。

- 呼吸がはやく、息苦しそうにしている。
- 顔色が悪い(土色、青白い)
- おう吐や下痢が続き、水分がとれない
- 反応がにぶい

*子どもの病状について相談する(夜20:00~翌朝8:00)
#8000または06(6765)3650

※電話が混み合っている場合がありますので、何度かおかけ直してください。

○*受診可能な医療機関をさがす(大阪府救急医療情報センター)
06(6761)1199(24時間)

「クイズで学ぼう! 冬休みの過ごし方」のこたえ

- Q1、× (健康なからだづくりのために、休みの間も規則正しい生活リズムを心がけよう!)
- Q2、○ (1時間したら、10分休みをとるなどして休憩を入れましょう。また、いつまでもするのではなく、おうちの人と時間を決めてみましょう。)
- Q3、○ (ばい菌は目に見えないほど小さいもの。外から帰った時やごはんの前は、必ず石けんで手を洗きましょう。)
- Q4、× (お酒は20歳になってから! 特別な日でもダメです!)
- Q5、× (朝食晩、食事の後は必ずみがきましょう。歯だけでなく、甘いものを食べたあとでもていねいにみがきましょう。)



冬でも油断しないで! 頭ジラミ

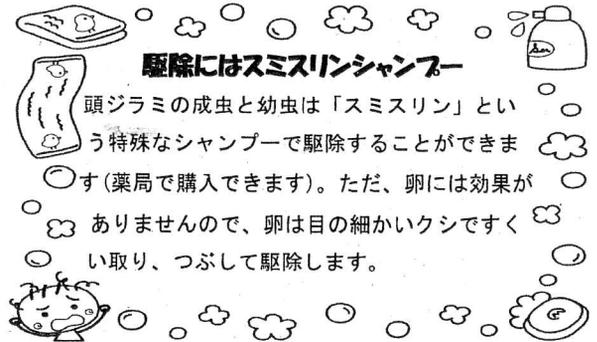
頭ジラミは季節を問わず、また清潔・不潔に関係なく誰でも感染します。

成虫は2~4mm程度ありますが、動きが速く見つけにくいので卵を探します。後頭部や耳の後ろあたりにあることが多いので、髪をかき分けていねいに見てみましょう。

白くて一見フケと見分けにくいですが、頭ジラミの卵は細長い楕円形をしていて髪の毛にはりついています。指をすべらせてとろうとしてもなかなか取れません。

駆除にはスミスリンシャンプー

頭ジラミの成虫と幼虫は「スミスリン」という特殊なシャンプーで駆除することができます。す(薬局で購入できます)。ただ、卵には効果がありませんので、卵は目の細かいクシですくい取り、つぶして駆除します。



*イラスト・カットの一部は児童保健委員会の人が作成しました。