

☆ けんこうひろば ☆

問合せ 保健課 保健指導グループ
☎ 21-2122

「ニコニコたまご教室」
参加してみませんか！

町では、妊婦さんとそのご家族を対象に、妊娠中の過ごし方や、沐浴など赤ちゃんのお世話の仕方について知ることが出来る教室を開催しています。

平成29年度からは、平日の夜間開催もしています。初めて出産する方だけでなく、2回目以降の妊婦さんの参加も大歓迎です。

これまで参加した方からは、「初めての妊娠でわからないことが多いが不安だったが、実際に体験することで気持ちが楽になった。」「お産のイメージができた。」「妊婦体験をして、妻の大変さが分かった。」等のお声をいただいています。

※参加をお待ちしています。
※対象者には個別通知します。



日程 10月4日(木)

午後6時15分～8時15分

内容

『楽なお産をするために』

助産師から、妊娠中の過ごし方、分娩の流れ、呼吸法や授乳方法・トラブルへの対処法などについてお話をします。

会場 中央公民館

(大川町4丁目)

申込み・問い合わせ

保健課 保健指導グループ

「ニコニコたまご教室」今後の予定（※対象者には個別に通知します。）

開催日	コース	時間	内容
平成30年 11月 9日 (金)	赤ちゃんのお風呂	18:15～20:15	赤ちゃんのお風呂の入れ方やお世話について練習します。プレパパさんには、妊婦さんの疑似体験ができるセットも用意しています。
平成31年 1月24日 (木)	楽なお産をするために	13:30～15:30	助産師から、妊娠中の過ごし方、分娩の流れ、呼吸法や母乳の与え方・トラブルの対処法などについてお話をします。
平成31年 2月 8日 (金)	赤ちゃんのお風呂	13:30～15:30	赤ちゃんのお風呂の入れ方やお世話について練習します。プレパパさんには、妊婦さんの疑似体験ができるセットも用意しています。

乳幼児期の睡眠について

お子さんの健やかな成長には、十分な質の良い睡眠は欠かせません。しかし、夜泣きや寝ぐずりなど乳幼児の眠りに関する親御さんの悩みは多く、生活環境の変化やテレビやスマートフォンの過度な視聴が子どもの眠りに与える影響などが心配されるため、正しい知識や情報が必要です。

●子どもの眠りの特徴●

生後2か月頃からは日中は目覚めて活動し、夜はある程度まとまって眠るといいうリズムができ、だいたい、6か月頃に確立します。

●眠りの質の特徴●

1歳くらいになるとだんだん深い睡眠（ノンレム睡眠）になり、そのあと夢を見る浅い睡眠（レム睡眠）になるといいうサイクルを夜間3～4回ほど繰り返すというパターンが確立されます。こうした睡眠の変化は脳の発達と深い関連があると考えられています。

●時間の長さの特徴●

乳幼児期は睡眠時間も大きく変化し、年齢が上がるにつれて短くなっています。

●新生児期

～寝たり起きたりしながら16時間程度

●1歳くらい

～13時間程度

●4～5歳

～11～5時間程度

●なかなか寝ない・眠りが浅い時の対処法について●

テレビやスマートフォンの視聴について「寝る直前まで見せるのをやめる。」「1日の視聴時間を決める。」ことをおすすめします。

●遅寝遅起きによる問題とは●

睡眠時間が後ろにずれると短時間睡眠や遅寝遅起きにつながり、さまざま問題が出てきます。たとえば、遅寝遅起きになると脳内のセロトニンという物質が減少し、それが「かんしゃく」や「不安」につながるといわれています。

●今日からやってみましょう●

スムーズに入眠するためには脳内でメラトニンという物質がしっかりと分泌される必要があります。

●午前中に十分な光を浴びて、夜6時以降は徐々に暗かで光の照射を落とす環境を作ってみましょう。●

寝つきに大切なリラクソスを心がけましょう。(照明を落とす・静かな音楽・ぬるめの入浴・子守唄・マッサージなど)

●親のライフスタイルが子どもの睡眠習慣に深く関連します●

ある調査では、親が遅い時間に就寝したり、夜8時以降に外出する機会が多いことやテレビを見る時間が1日2時間を超えると子どもも遅寝になると言われています。遅寝の子どもが、翌朝保育園や幼稚園に行く場合には、短時間睡眠になること、保育園や幼稚園に行かない子どもでは、遅寝になることなど、子どもの睡眠習慣が親のライフスタイルと深く関連するといわれています。

●子育て中の親御さんの眠りのポイントについて●

●目覚めと眠りのメリハリを
昼寝は3時までには30分以内を抑えましょう。

●夜はリラクソスできる体制に スマートフォンはコーヒー8杯分の刺激。寝る1時間前には見るのをやめましょう。

●寝室に行ったら眠くなる習慣づけを
寝室では、テレビや仕事は避けて、スマートフォンも別室で充電するようしましょう。

●だから寝をしない 昼にぐっすり眠ってしまうと夜眠れなくなるので、早寝早起きのリズムをつけていきましょう。

テレビやスマートフォンを夜遅くまで見るような生活習慣は子どもの睡眠リズムを乱し、情緒面や集中力、認知機能の遅れにつながるともいわれています。

睡眠に課題のある時には、家族ぐるみで睡眠習慣を改善していきたいものです。

