

子どもの居場所を探しています

学校から、子どもの歩く速さで 5 分程度の場所で発達障がいや事情により児童センターや自宅で過ごせない子や課題のある子の勉強や放課後過ごせる居場所を探しています。

ちょっと放課後過ごしたり、遊んだり、一緒に勉強をしたり、好き勝手に過ごせる場所が小学校の高学年、中学生にも必要です。



コラム ～「教えて！ドクター」知っていますか？～



佐久医療センターの小児科医 坂本先生が主宰している「教えて！ドクター」を知っていますか？

もともとは、佐久市の事業としてスタートした「教えて！ドクター」ですが、昨今、SNSをはじめとして、色々なメディア進出を果たし、全国のお子さんを持つ家族に気になる情報や対処法などをお伝えしています。

最初は、冊子を作って配布していましたが、今は無料のアプリにも同じ内容を盛り込み、順を辿っていくと正しい病気などの対処方法に行き着くものや、その時に流行りそうな病気や感染症への対応方法をわかりやすく説明してくれています。

中には、旦那さんが子どもと2人である時に困ったことが起きて、アプリで検索というよりは、奥さんが検索してその画面をスクショ、LINEで送って対応したなんて事もあったようです。

使い方は、様々ですがとても子育てに役立つ内容が掲載されていて、さらに最新情報も周りの状況や季節などで対応やアイデアなどがあれば情報発信をしています。

また、コラムとして「まほうの子育て」というコーナーでは、ちょっと手がかかる子の生活アイデアなどを紹介しています。更新情報はアプリの通知や、Twitter

を知ることができます。

アプリは、OS版と、Android版の両方出ているので、お持ちスマートフォンやタブレットにダウンロードしておいて活用してください。

アプリは無料なのでぜひご家族みなさんで使ってみてください。



裏面も読んでいただき、何かお子さんに不安や心配事などがありましたら、村の保健師や教育委員会、たんときッズあおきまで、ご相談いただければ対応いたします。

たんときッズあおき (NPO法人たんと。)

TEL 0268-75-6789

青木村田沢3075-1

■開所時間 9:00-17:00

■定休日 土日祝日

NPO法人たんと



子どもの睡眠時間と発達障がいの関係

2022.09



みなさんのお子さんたちは、十分な睡眠が取れているでしょうか？

そうは言っても、親というよりは日常生活の中でどうしても寝かせなさいいけないと思いつつ、一緒に遅くまで起きてしまっている…とか、なかなか見たいTVがあって寝てくれない…とか。



子どもにとって、必要な睡眠時間はどのくらいでしょうか？

一般的には、右の図にある時間が適切とされています。

保育園から小学生ぐらいだとすると、だいたい8時間以上は睡眠時間が確保できれば、翌日も元気に活動ができそうです。

	望ましい時間	許容範囲
新生児 (0-3ヵ月)	14-17時間	11-19時間
乳児 (4-11ヵ月)	12-15時間	10-18時間
幼児 (1-2歳)	11-14時間	9-16時間
保育園・幼稚園 (3-5歳)	10-13時間	8-14時間
学童 (6-13歳)	9-11時間	7-12時間
前思春期 (14-17歳)	8-10時間	7-11時間

朝、7時に起きるとするならばおそくとも22時(夜10時)には寝られるようにすること

で、毎日の活動の力を蓄えることができます。とはいえ、布団に入ってまるでドラえものののび太君のように一瞬で寝てしまうようなお子さんはほぼおらず、布団に入ってからしばらくして眠くなるということを考えれば、21時30分には布団に入って寝る気持ちになりたいですね。寝られない原因は今の時代たくさんありますね。ゲーム、Youtube、TV、インターネット…。でも、すべてが「悪いこと」ではなく正しく付き合えば、問題のないものばかりです。



最近では、画面から出てくる「ブルーライト」という光の成分があり、寝る前にこの光を浴びると体内で寝る前になると分泌されるメラトニンという成分が抑えられてしまうとされています。

このメラトニンという成分があまり分泌されないと、なかなか寝付かず布団に入っても寝付きが悪くなるという状態が続いてしまいます。

よほど疲れているのであれば別ですが、寝る前ギリギリまでどうしても都合で準備をしている間はビデオを見せている Youtube を見せている家庭もあるかと思いますが、それはある程度仕方のないことだと思いますが、布団に入ったらゆっくり眠りにつけるように工夫をすることとお子さんの翌日の活動が変わってくると思います。

TV やスマートフォン、タブレットのようなブルーライトを発するものは寝る前1時間ぐらいまでにし、その後は本を読むとかお話をするなどという方法に切り替えていくことで、子どもも寝る気持ちに切り替わってきます。

また、発達障がいをお持ちのお子さんの中には、そもそも眠りにつきにくい子も中にはいるので、このような取り組みや、必要に応じて医療通院をし、医師からメラトニン成分の入った薬を処方していただき、決められた時間に飲むことで体内のメラトニンの分泌を促し、眠りやすい体にするのが可能になってきています。

また、このメラトニン成分の薬は、お子さんにも安全でもともと体内にある成分ですので一日の摂取量は決められていますが、副作用がほとんどなく、安心して使用できますので、どうしてもとお悩みの方は、一度、医師に相談してみるといいでしょう。

市販薬で同じ成分のものも販売されていますが、お子さんに使用する時には医師の指導の下、服薬される事をお勧めします。