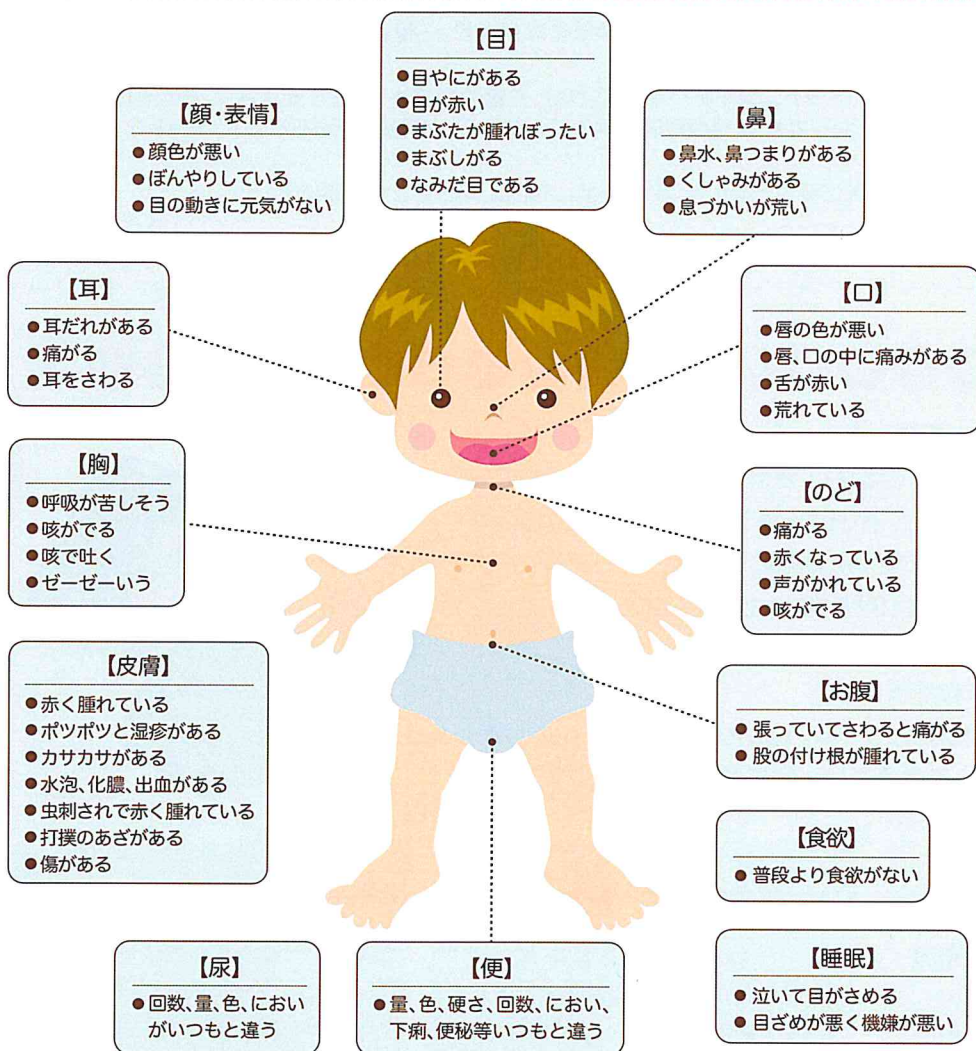


病院のかかり方 ワンポイントアドバイス

子どもの症状を緊急で受診するべきかなど症状別にポイントをまとめました。
あわてず、冷静に子どもさんの姿をとらえ、対処して下さい。

子どもの症状を見るポイント



子どもの元気な時の「平熱」を知っておくことが症状の変化に気づくめやすくなります。
いつもと違うこんな時は子どもからのサイン！

- いつもより体が熱い
- 親から離れず機嫌が悪い(ぐずる)
- 睡眠中に泣いて目が覚める
- 元気がなく顔色が悪い
- きっかけがないのに吐いた
- 便がゆるい
- いつもより食欲がない

救急医療の案内

休日診療(日曜祝日・年末年始)

蒲郡市休日急病診療所 / ☎67-2555
(9時～12時・13時～17時)

小児救急電話相談

365日 毎日 午後7時～翌朝8時
#8000(短縮番号) ☎052-962-9900

あいち救急医療ガイド(救急医療情報システム)

インターネットで診療可能な医療機関を検索できます
<http://www.qq.pref.aichi.jp/>

在宅当番医

在宅当番医テレフォン案内 / ☎67-2828
土曜日(19時～22時)、日曜祝日、年末年始(17時～22時)

救急医療情報センター

24時間365日体制での医療機関の案内
☎0532-63-1133(豊橋)

日本小児科学会のホームページ「子どもの救急」

お子さんの症状に応じた対応を見ることができます
<http://kodomo-qq.jp/>

あらかじめ「かかりつけ医」を見つけておきましょう！

市内医療機関一覧は「子育て支援ガイドブック」「子育てマップ」をご覧ください。

子どもの睡眠の大切さ

早寝早起きが良い理由

※朝の光で脳がリセットされます※

人の体内時計は、25時間周期でできているので、この体内時計に任せて生活をしていくと、1時間ずつ後ろにずれてしまいます。つまり、今日は夜9時に寝ても、翌日は10時に就寝することになります。その25時間周期のリズムを24時間にリセットし、脳を目覚めさせるためには、朝の日の光が必要です。早寝早起きの生活リズムを作るために、朝7時頃、カーテンを開け、日の光を浴びましょう！

♪夜9時前に寝る子は育つ♪

生後3~4か月頃になると、睡眠中に**成長ホルモン**が分泌されるようになります。一番よく出るのは、眠り始めて最初の深い眠りに入る夜10時~11時頃です。

もう一つ、暗くなると分泌されるホルモンに**メラトニン**があります。これは、免疫力を高め、情緒を安定させ、脳の働きを活発にし、お肌もきれいにするホルモンです。暗くなくても、部屋の照明を明るくしていると分泌量が低下します。メラトニンが一番多く出る時期は幼児期(就学前まで)です。

この2つのホルモンが分泌し、子どもが元気に育つためには、夜9時前に布団に入ることが必要です。

♪「なかなか寝ない」とあきらめしないで、良い睡眠をとる生活リズムを作りましょう♪

よい睡眠をとるために生活リズムをつくる工夫

- ❁子どもの最適な睡眠時間を把握しましょう
- ❁大人の睡眠時間に合わせるのではなく、決まった時間に寝かせましょう
- ❁入眠儀式(添い寝で絵本を読む、子守唄を歌うなど)を決めましょう
- ❁大人も決まった時間に寝て、決まった時間に早起きしましょう
- ❁寝る前にだらだらテレビを見ず、9時になったら消しましょう
- ❁お昼寝は3時頃まで(おやつの前)に起こしましょう
- ❁夕食は、寝る2時間前に済ませましょう
- ❁目覚めをよくするため、朝日が入りやすい薄い生地のカーテンにしましょう
- ❁平日と休日の生活リズムもできるだけ一定に保ちましょう



よい睡眠の効果

- ❁子どもが健やかに成長・発達できる
- ❁心が安定し、情緒豊かな子に育つ
- ❁生活習慣病の予防になる
- ❁家族で規則正しい生活習慣ができる
- ❁日中の活動が活発になる
- ❁やる気が高まる



子守りうた

♪ねんねころりよ♪

ねんねころりよ、おころりよ
ぼうやは良い子だ ねんねしな
ぼうやお守は、どこへ行った
あの山超えて、里へ行った
里の土産に、何もろた
でんでん太鼓に、笙(しょう)の笛
起きやがりこぼしに、犬張り子

♪ゆりかごのうた♪

ゆりかごのうたを
カナリヤが歌うよ
ねんねこ ねんねこ ねんねこよ

ふれあい手遊び

グーチョキパーで
グーチョキパーで
なにつくろう なにつくろう
右手はチョキで 左手もチョキで
かにさん かにさん
グーチョキパーで
グーチョキパーで
なにつくろう なにつくろう
右手はグーで 左手はチョキで
かたつむり かたつむり



お子様の健康に関するご相談は、蒲郡市保健センターまでお気軽にどうぞ

蒲郡市浜町4番地 ☎0533-67-1151 Eメール・hoken@city.gamagori.lg.jp