

すこやか

10月号

末広認定こども園

保健室 本村

街のあちこちで金木犀の香りがします。イチョウの葉も少しずつ色づき秋が深まってきましたね。過ごしやすい時期になりましたが、一日の気温の差も大きくなり、朝晩は寒さを感じるほど。鼻水がでているお友達も増えてきています。衣服の調節をするなどして体調の管理に気をつけ、元気に秋を過ごしましょう。

目くじらを立てる？

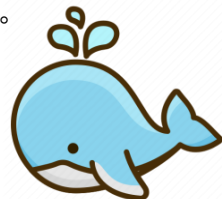
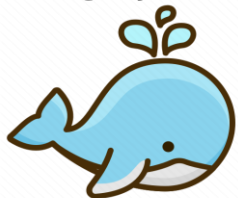
10月10日は目の愛護デーでした。それに伴い、目の雑学を少し紹介します。

目に鯨？!

『目くじらを立てる』とは、目尻を吊り上げた状態で、怒った表情をすることを指し、人をとがめたりする意味に使われる表現ですが、このくじらは、動物の「鯨」と何か関係しているのでしょうか？

「くじら」の語源には諸説あります。まず、一部地方の方言で、物の角や隅のことを「すまくじら」と言います。（ちなみに私の出身地は「すんくじら」と言います）この言葉が転じて、目の隅である目尻を、目くじらと言ったという説。また、棒のような道具で穴をかき回すことを、抉る（くじる）と言います。重箱の隅をつつくがごとく人を責めたりするのはまるで棒で穴をかき回すようであることから、目くじらになったという説、などです。

この諸説を見ると、いずれにしても目くじらの語源は、動物の鯨とあまり関係がなさそうですね。



ウサギの目？!

フラッシュをたいて撮った写真を見ると、人の目が赤く写っていることがあります。（最近のカメラは進化しているので昔に比べるとなくなりましたが…）

どうして目が赤く写ってしまうのでしょうか？それは、暗いところで瞳孔（黒目の中心）が開いているけれど、急にフラッシュで明るくすると、瞳孔が反応しきれずに開いたままなので目の奥の血管・血液の色に反射して赤色に写るからだそうです。暗い部屋や、夜の写真に目が赤くなりやすいのは、瞳孔が反応しきれないからということです。

視力検査のお知らせ

ばらさん・ひまわりさんは視力検査を行います。11月第1週（2～6日）に行います。けんこうてちょうにて結果をお知らせいたします。



日本の子どもは世界一寝ていない!?

世界一は言い過ぎですが、調査に参加した先進国16カ国で日本の乳幼児の睡眠時間がもっとも少なかったという結果があります。（2007）

睡眠不足は、

1. 集中力の持続を困難にさせ、衝動の抑制を難しくする（集中できない、すぐに手が出る）。
2. ネガティブな気分を抑制することが難しくする（いやなことを我慢できない、癇癪を起こす）。
3. 記憶すること、記憶を強めることを防ぐ（成績が下がる）。
4. 睡眠不足は蓄積されていく。と言われてはいます。しかし、子どもは睡眠不足を自覚することが難しく、大人が判断しなければなりません。

こんな子どもは睡眠不足！

1. 就寝時刻が遅い（乳幼児期は9時までの就寝が理想とされています）
2. 寝付くまでに20分以上かかる（海外では20分以上かかる場合、入眠障害と診断される）
3. 朝、自分で起きない
4. 起床時の機嫌が悪い
5. 朝ごはんをさっさと食べない、食欲がない。
6. 癇癪・多動
7. 日中の居眠り（居眠りは重症）



眠りと光は心地よい関係! ? ポイントは照度にあります!

1. 夕食の時から照明は暗めに

睡眠リズムを安定させるホルモン「メラトニン」は、入眠前から分泌がはじまりますが、500ルクス（通常の室内照明は約150~500ルクス）以上の光、あるいは波長の短い（青白い）光によって分泌されにくくなることがわかっています。こうこうと光る蛍光灯よりも、赤っぽい暖色系の照明を、直接光が目に入らない間接照明として用いる方が心地よい眠りには望ましいです。夕食の時からこのような照明で過ごしていると、自ずと眠くなります。

2. コンビニ、パソコン、スマホの光は脳を覚醒させる

例えば、24時間とても明るいコンビニエンスストアの照明は2500ルクス以上の照度があります。眠る前にちょっと立ち寄りすると、光の刺激によってメラトニンの分泌がしにくくなり、眠りに入るタイミングも遅れてしまいます。

また、入眠前にパソコンや携帯、スマートフォンなどのディスプレイを長時間見ると脳を覚醒モードに切り替える要因になります。

スムーズに眠りたいときは、なるべく避けることをおすすめします。

3. 心地よい目覚めは「明るさ」とともにやってくる

ぐっすり眠れた朝は、明るい光を浴びましょう。2500ルクス以上の明るい光を浴びると、身体が朝だと感知し、体内時計をリセットする効果があります。

起きる前の目を閉じた状態でも、目は光を感知しそれによって身体は目覚める準備をします。遮光カーテンで真っ暗にするよりも、徐々に明るくなるような寝室環境で寝起きた方が、スムーズに起きることが出来ます。

身体が朝を感知するのは、起床後だいたい3時間後までの間に浴びる明るい光です。つまり、休日の朝も、平日との差があまり大きくならない範囲の時刻で起きることが、体内時計のリセットに効果的です。