

ゆりかごだより



2019年5月発行 No.27



寒の戻りから一転、汗ばむような初夏の陽気になりました。4月の病児保育室ゆりかごは、感冒からの咽頭炎や気管支炎、後半にインフルエンザA型のお子さんが来られました。小学校で流行しているようでした。新年度から1ヶ月経ち、新しい環境に慣れ楽しく過ごしていてもそろそろ疲れが出てくる頃でもあります。また長い休みの後は生活リズムが変わって少し疲れていたり、睡眠不足になっていたりとすること。今回はお子さんの睡眠についてのお話です。

安心して眠れるように（ゆりかごでの取組み）

眠りやすい環境に

- 部屋を、色がわかる程度に暗く。
- リラックスできる音楽に切り替え

眠れるまでは…

- ベッドに横になり絵本タイム
- 抱っこや添い寝で

眠っている間は

- タイマーを年齢に応じてセットし、顔色や呼吸状態、体温などチェック。



様々な症状で眠りにくい時は

- 発熱時は、水分をしっかり補給しながら、体温の調節に気を配って。
- 咳が出る時はベッドの頭部を高く、咳が強い場合は抱っこ寝に。加湿器で湿度を調節。
- からだの痛さなどで眠れない時は、からだをなでたり手を握ったり、少しでも落ち着けるように。

眠る時の癖や症状はお子さんによって様々。一人ひとりのペースに合わせ、十分に身体を休めるように配慮しています。お子さんが眠れない時は保護者の方もへとへとになっていることも。少しでも休息を取り、疲れをためないようにしてください。

<年間予定>

【休日登録説明会】

5月12日(日)
7月7日(日)
9月8日(日)
1月19日(日)
2月16日(日)
10:30~(要予約)

【ゆりかご見学会】

11月17日(日)
3月15日(日)
9:30~12:00

ご自由に見学して頂けます。登録をご希望の方はご予約下さい。
※登録は開室時間内で随時受け付けております。お問合せ下さい。

看護師より

睡眠の大切な役割

睡眠にはレム睡眠、ノンレム睡眠があり、寝ている間に何度も繰り返します。レム睡眠は、脳の一部が起きていて浅い眠りの状態です。レム睡眠の間に脳は情報を整理し、記憶を定着させる働きをしています。ノンレム睡眠は脳が休息している深い眠りの状態です。眠り始めの3時間くらいの深いノンレム睡眠の時に成長ホルモンが多量に分泌されます。成長ホルモンは体を大きく成長させる以外にも疲労を回復し、病気に対する抵抗力を上げる作用があります。また睡眠中に分泌されるメラトニンは眠りのリズムを調節し、自然な眠りを誘うホルモンです。明るい日中は分泌されず、暗くなってから増えてきます。寝る時間の1時間前にはテレビやスマホなどを消して、部屋のあかりを暗くすることでメラトニンが増え、眠りを促す効果が期待できます。



堺市訪問型病児保育センター

サポート会員が利用会員の自宅等を訪問し、病気などのお子さんを保育します。

病児保育施設への送迎も行います。

詳しくはホームページをご覧ください



<http://yurikagonetwork.com/houmon>



病児保育室ゆりかご

電話受付時間 平日 8:00~18:00

〒599-8247 堺市中区東山 1042

電話/FAX 072-234-6880

<http://yurikagonetwork.com/hoikushitsu/>



次回

休日登録説明会

5月12日(日)

10:30~

(要予約)

