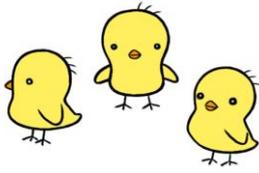


ひよこだより



都立大塚ろう学校 乳幼児教育相談
平成30年7月2日 NO. 4

生活リズム

暑くて夜に「ぐっすり眠る」ことができない日が続いています。でも、この「ぐっすり眠る」ということが子供の成長と発達には大切です。夏になると特に大人の時間に左右されて子供の寝る時間が遅くなることがあります。子供の成長ホルモンは筋肉や骨の成長、いたんだ組織の修復、脳の発達などに大きな影響があります。成長ホルモンは就寝して1時間半で分泌量が増えるといわれています。また、夜8時以降遅くなればなるほど減少するとも言われています。なるべく早く寝るようにしたいですね。それから寝ている間には情緒の安定などに深いかわりのあるホルモンが活発に分泌されます。良質な睡眠をとることが大切になります。

お母さん方から「夜早く寝るようにするにはどうしたらいいのですか？」とよく質問されます。「電気を消してもなかなか寝てくれない。」という話もよく聞きます。人間は朝の光で一日が始まり、24時間のリズムができるのです。遅く寝たから遅く起こすではなく、遅く寝てもまずは朝早く起きることから始めましょう。

朝早く起きたら周りの大人の気持ちも「早く早く・・・」ではなくゆとりをもってお子さんに接することができます。朝ご飯を食べるときにはお子さんの頭と体はしっかり起きています。

それから一緒にお洗濯をしたり（まだ小さいときは見せてあげましょう）干したり畳んだり、お散歩や買い物に行ったり。朝早く起きるとしっかり話しかけながら家事ができそうです。

そしてお昼ご飯。お家にいるときはだいたい同じ時間に食べることができていますか？「～の後」は「お昼ご飯」、そして次は「お昼寝」と決まっているとお子さんは次にやることの自覚ができていきます。

お昼寝は午前午後の2回のお子さんや、午後だけ1回のお子さんがいます。しっかり動いたり刺激を与えた後はお昼寝もしっかりできます。



「起床」「朝食」「昼食」「夕食」「就寝」の5つ。それにできれば「入浴」の6つのおおよそ同じ時間を決めて毎日繰り返すことが生活リズムを整えるための基本です。きちんとした生活のリズムが習慣になると昼と夜の区別がついてきて日中は交感神経が活発になり、夜は副交感神経が作用するようになります。すると「日中は遊ぶ、夜は寝る」という生活のリズムが体に身に付いていきます。



さて、この生活リズムを整えることは「ことば」の面をみてもとても大切になります。毎日同じ時間に同じことを繰り返すのはお子さんにとって分かりやすい生活といえます。朝起きて「おはよう」「あかるいね。」「おむつとりかえようね。」「きがえるよ。」等話しかけます。毎日同じ生活なら起きて着替えて少ししたらお子さんは朝食かな？と頭の中で考えています。その時に「ごはん たべようね。」といえば頭の中のイメージとことばが結び付きます。そろそろ〇〇をするなど思っているときにぴったりしたことばをいう（見せる）と覚えるのも早くなります。生活リズムを整えることは発達や成長にとって重要ですがことばにも影響しているのです。

夏休みが始まる前にもう一度生活リズムを整えることができるように周囲の環境を見直してみましょう。一日の生活の時間表を作ってみるのもいいと思います。

ボタン電池に気を付けて

ボタン電池は時計、おもちゃなどにも使いますが一番身近な補聴器で使っています。0歳から2歳児さんのお子さんは補聴器を自分で外したり、イヤモールドやフック、チューブなどをばらばらにしたりする時期です。まだまだ補聴器をおもちゃのように考えているのかもしれませんが。小さいものでもなめたり口に入れたりする時期でもあります。ボタン電池は食道で止まった場合は放電の影響で短時間で潰瘍ができて穴があくなど重症化するおそれがあり、大変危険です。また、胃で止まってしまった場合は胃液で電池の腐食がすぐに始まり胃壁に損傷をあたえてしまう恐れがあるそうです。あるお子さんの事例では、電池を飲み込んですぐに病院で胃洗浄を受け、取り出してもらったそうです。すぐだったのに電池の周りは黒く錆のようになっていたそうです。胃洗浄のときの子供の苦しんでいる様子に涙が出たとお母さんが話していました。また、別のお子さんはレントゲンを撮ったらボタン電池は腸まで行っていたので、便となって出てくるまで毎日ウンチを割り箸で砕いていて、2、3日後に見つかったときはウンチの中から宝物を見つけた気分だったといっていました。もしウンチと一緒に出てこなかったら…怖いです。うちの子は大丈夫！なんてことはありません。夏はおじいさん、おばあさんに預ける機会も多いと思います。預けるときは電池のこともお話ししておきましょう。みんなで気を付けていきたいです。



あせを かいたら…

毎日暑い日が続きます。補聴器は湿気に弱いです。汗をかいたら乾いた布でふきましょ。汗カバーを付けている人はこまめに取り換えてください。湿ったカバーをつけっぱなしにしていると補聴器が湿ってしまいます。

また、補聴器を外したら電池を入れる部分ふたを開けて中をかわかしましょう。電池と中の金属の部分がさびることがよくあります。

夜寝るときは補聴器入れに乾燥剤を入れておきましょう。補聴器用乾燥剤を使いますが（お菓子の袋に入っている乾燥剤は使いません）その時に電池は一緒に入れないようにしましょう。電池の消耗が早くなってしまいますので。
(文責 海保)

