



# ほけんだより



子ども健康部 幼児課  
令和7年9月発行

## 9/3は秋の“睡眠の日”

“睡眠の日”は春(3/18)と秋(9/3)にあり、睡眠健康推進機構が睡眠健康への意識を高める目的で制定しました。  
秋の睡眠の日を前に、家族みんなで睡眠について振り返ってみてはいかがでしょうか。

### 人はどうして眠るの？

睡眠は、命を守るために必要な生理現象です。  
慢性的な睡眠不足は、命にかかります。睡眠には、  
脳の深い部分が休んでいる状態の「ノンレム睡眠」と  
起きてるときと同じような脳波を示し、活発に活動し  
ている「レム睡眠」があります。ノンレム睡眠中は、脳と  
体の疲労回復や成長ホルモンが大量に分泌されて  
います。レム睡眠中は、記憶の整理と固定が行われて  
います。ノンレム睡眠とレム睡眠を4、5回くり返すと  
十分な睡眠時間をとっているといえます。



### ぐっすり眠ると元気になるよ

私たちが眠っている間に体は頭と体の疲れを  
とったり、体が大きくなったり覚えたことを忘れない  
ようにしています。  
ぐっすり眠った次の日は、頭も体もすっきりして楽  
しく遊ぶことができます。  
毎日、早寝早起きをして元気に過ごしましょう。



## 9/24~30は結核予防週間です

結核は、結核菌によって発生する感染症のひとつです。

結核菌は主に肺の内部で増えるため、咳、痰、発熱、呼吸困難など風邪のような症状を呈することが多いですが、肺  
以外の臓器が冒されることもあり、身体のあらゆる部分に影響が及ぶことがあります。特に、小児では症状が現れ  
にくく、全身に及ぶ重篤な結核につながりやすいため注意が必要です。

2023年は10,096人が結核患者として登録され、0~14歳の小児結核は37人でした。

### BCG ワクチンについて

★生後5か月~8か月の期間に1回の接種を行います。

★生後1歳までの BCG ワクチン接種により小児の結核の発症を52~74%程度、重篤な髄膜炎や

全身性の結核に関しては64~78%程度罹患リスクを減らすことができると報告されています。

また、一度ワクチンを接種すればその効果は10~15年続くと考えられています。

接種が済んでいるかどうか、母子手帳で確認しておきましょう。

