



げんき通信 1月号

鴨池生協クリニック
小児科ニュース
No.271
2021年 1月



小児科診察室から 小児科医師 松下賢治

新年あけましておめでとうございます。昨年は年末までコロナ感染が広がり、不安な中で新年を迎えました。元旦恒例の鴨池運動公園での太陽と共に走ろうの企画がなくなりましたが、走ろう会独自で朝4時半に鴨池運動公園から5つの神社参りを10人の仲間で走りました。今年の丑年は粘り強く、皆様の夢がかない、幸せが来ることを祈っています。

12月はテレビで鬼滅の刃を見ました。最後まであきらめずに挑戦する姿勢は世界のマスコミも注目しているそうです。多様な人間が出てきて上から目線の動きもありますが、目的を追求する姿勢は学びたいです。

去年は12月になると急に冬将軍が到来し、朝方4時過ぎには0度で手足が冷たい中で走りましたが、私もランニング生活を始めてから体が温かくなり、元々寒がりでしたが1年中半袖で診療できるようになりました。

小児科外来は発熱の児が増えてきましたが、全国的にはインフルエンザの流行が起きておらず少しほっとしています。他には下痢などの胃腸炎・乳児のRSウイルス感染症で検査や点滴になる児や溶連菌感染症や空気乾燥で咳が止まらないケースも時々あります。コロナウイルスの検査希望も時々ありますが、幸い陰性です。最低限の感染対策の『マスク・手洗い』は続けていく必要があります。

子どもの願いでは、学校35人学級の変更が検討されることとなりました。コロナ禍の中で少人数の良さが見直され、私たちの署名活動も少し活かされようとしていますのでできれば30人以下を目指していきたいものです。

先月は母校の加治木の高校1年生向けに先輩から後輩にむけての話を依頼され、40人の子どもたちへコロナ感染の取り組みや体作り、食の大切さ、平和の大切さなど1時間話をさせて頂きました。感想文が届きましたが、私の話を積極的にとらえる感想で話をさせてもらってよかったと思いました。

以下は感想文に書いてあった印象に残った言葉です。

『努力を積み重ねることは無駄はない』 『運動では勝ち負けにこだわらず対抗心を燃やすことの意義』 『男性ホルモンを増やして健康に良い、早起きのすすめ』 『人との交流を大切に』 『自分の夢を持つこと』 『多くの情報を集める意味』 『一流に学べ モデルとなる人を目指せ』 『成功とは目的に向かい努力すること』 『言葉の責任』 『食事の面で発酵食品、味噌汁の大事さ』 など良く理解しているなと思いました。

鹿児島県では戦争につながる準備として、馬毛島基地建設問題が取り上げられています。この間、中国のアジアへの海洋進出に対してアメリカ軍と共同で阻止使用と様々な対抗手段として基地建設や合同訓練が開始されています。平和の学習としてZOOMで種子島まで2キロ、米軍の訓練は夜中3時まで種子島周辺4キロを飛ばし訓練、そのための建設するための漁業調査が始まろうとしており岩国・沖縄で行われている基地建設や訓練、日米地位協定ではアメリカ軍の言うままに活用されてきました。自然や住民の暮らしに直結する問題に注視していきたいです。



すくすく子どもたち

健康 ～3つの「ほしい」大切に～

子育ては、なかなかうまくいかなくて悩むことが多いと思います。育児書もたくさん出版されていますが、テキスト通りにはいかないことが多いですね。

子どもたちの生きる基本は安定した親子関係にあるといわれています。「愛してほしい」「見てほしい」「認めてほしい」の三つを満たしてあげると、子どもたちの心には人に対する信頼感、仲間を大切にできる気持ち、勇気をもってチャレンジする安心感が生まれてくると言われています。その心こそが子どもの成長を育む土台となります。

「愛してほしい」を満たしてあげるには笑顔で優しくハグして大好きだよと伝えましょう。「見てほしい」は忙しい時でもいったん手を止めて目を見て話を聞いたり、その成長をゆっくり見守ったりすることです。「認めてほしい」はできたことをほめたり、うまくできなくてもトライしたことをほめたりすることです。

言葉で語るのとは簡単だけど・・・という人も、1日1回でも実践できるとよいですね。コロナ禍で親も子もストレスがたまりイライラすることが多くなり、ついつい子どもたちのダメなことが目につき、叱ってばかりになっていませんか？

子どもは親の鏡（ドロシー・ロー・ノルト博士）とも言われています。イライラした子どもの姿はもしかすると自分（親）の姿かもしれません。安定した親子関係を築くためには、親自身がストレスをためずにいられるように、良い夫婦関係、良いご近所関係、良い社会関係が必要になります。

新型コロナウイルスに負けないで、新しい生活様式をみんなで作っていきましょう。そして安心して楽しく子育てできるように力をあわせましょう。（医療生協さいたま・熊谷生協病院長 小児科医師 小堀勝充）



子育て ～コロナ禍に模索の一年～

新型コロナウイルスが世界的に流行してから1年がたとうとしています。

春は卒園式と入園式ができず、出口の見えないトンネルにいるようでした。職員で話し合い「生命」と「子どもと保護者」を大切にするという基盤は、コロナ前と今後も変わらないという考えを共有しました。

6月に園が再開。しかし、保育者も保護者も、子どもにさまざまな経験をしてほしいと思いつつ、前と同じやり方はできないことを息苦しく感じていました。

運動会や山登りなどの行事は、子どもの成長を見る一つの節目になります。「コロナ禍だからやらない」という選択でなく「まずはできる対策を考えよう」と、知恵を絞りました。

感染対策と両立するため、行事ごとに子どもたちの何を育てたいのかを再考し、その行事の価値を再発見しました。

保護者から「なぜ運動会で人数制限をするの」「なぜ山登りの引率ができないの」と、戸惑いもあがりました。互いの思いを理解する機会にしたいと考え、園と保護者が話す場を頻回に設けました。また、保護者同士で話す場として園庭の一部を開放しました。不安だけでなく「運動会の思い出話で子どもや他の保護者とコミュニケーションがとれた」「休日に、子どもを先生にして山登りをしてきた」などの声も寄せられるようになりました。

保育は園だけではできません。保護者の力があってこそです。互いに信頼して協力しているからこそ、意見を言ってもらえるのは本当にありがたいことです。

子どもは、友達とけんかなどで互いの気持ちをぶつけあうことで、折り合いをつけ学んでいきます。今までにない状況下で、おとなが子どもたちから教えてもらっているのだと日々感じています。

（民間幼稚園教諭 内田剛）

暖房器具や加湿器でのやけどに注意しましょう

寒さも本格的になり、暖房器具を使用する家庭も多いと思います。消費者庁には暖房器具や加湿器によるやけどの事故情報が寄せられています。

やけどをしたら…まず冷やすこと!!!

とにかく水道水で冷やします。15～20分続けましょう。服を着ていてもその上から流水をかけて冷やし、低体温になるので、30分以上冷やすのはやめましょう。冷やすことで、やけどの範囲を狭くでき、また痛みも軽くなります。流水で冷やしながらか、救急車を呼ぶか、急病センターに行くか、かかりつけ医に行くか考えましょう。

こんな時はすぐ
救急車!!!



やけどの範囲が子どもの体10% (子どもの片腕ぐらい) 以上なら救急車を呼びましょう。

<こんな時は救急医療機関へ>

- やけどの部分が白、もしくは黒くなっている
- やけどの範囲が体の1% (こどもの手のひら) を超えている
- やけどの程度が重いか軽いかわからない
- 関節部分のやけどや手のひらのやけど

→ひきつれが起こり動かしにくくなる可能性があります



SDGs 学んでみたら「自分ごと」

最近、「SDGs」という言葉をニュースや会社のホームページなど色々な場面で目にすることがあるかと思います。SDGsとは英語の「Sustainable Development Goals」(サステナブル・ディベロップメント・ゴールズ)の略で読み方はアルファベットをそのまま読んで「エスディージェーズ」と読みます。Sustainableは「持続可能な」、developmentは「開発」、goalsは「目標」という意味で、SDGsは日本語で「持続可能な開発目標」と言われています。「持続可能な目標」とは「人間が地球でずっと暮らしていけるような世界をつくるための目標」ということです。世界には、貧困や紛争・テロ、温暖化・気候変動、資源の枯渇などの問題があります。そこで「このままではいつしか人間が地球に住めなくなってしまうかもしれない」と危機感を持った世界のリーダーたちが集まって、世界が抱えている課題を整理し、解決策を考えたのがSDGsです。SDGsは2020年までの達成をめざす17の目標と、それをクリアしていくための169のターゲットから成ります

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



難しい印象をもってしまいかもしれませんが、私たちにできることは意外と身近にあふれていて、小さいながらもコツコツ取り組んでいくことはやがて世界のあらゆる解決へとつながっていくのです。

春から中学で始まる新しい学習指導要項では、持続可能な社会の創り手の育成が強調され一足先に取り組む学校ではSDGs取り入れ、世界と「今の自分」をつなげて考えるきっかけをつくっています。SDGsを活用した授業を提案する元小学校長の手島利夫さんは、「従来型の詰め込み教育では持続可能な社会の創り手は養成できない。開口が広く興味のあることを見つけやすいSDGsで学びの火がつくきっかけを作ること、答えのない問題を考える力につながる」と話しています。

(令和2年10月 朝日新聞掲載・他)

パパ・ママへ 忘れないで予防接種

予防接種とは・・・お母さんが赤ちゃんにプレゼントした病気に対する抵抗力(免疫)は、自然に失われていきます。そのため、赤ちゃん自身で免疫をつくって感染症を予防することが大切です。その助けとなるのが予防接種です。感染症の原因となるウイルスや細菌などの力を弱めてつくった予防接種液を接種して、その病気に対する抵抗力(免疫)をつくります。

【令和元年度定期予防接種実施状況】

	ヒブ	小児用肺炎球菌	B型肝炎	4種混合	BCG	水痘	MR第1期	MR第2期	日本脳炎第1期	日本脳炎第2期	2種混合
接種率	92.8%	95.0%	93.6%	95.9%	94.9%	91.7%	91.9%	90.8%	79.5%	65.6%	61.3%

鹿児島市では、すべての予防接種で接種率95%以上を目標としています

ご予約は当院小児科まで 鴨池生協クリニック ☎099-252-1321

心を育てるお手伝い

みなさんはお子さんにお手伝いをさせていますか?子どもは親の真似をするのが大好き。いつも見ている大人の行動を真似し始めれば、お手伝いを始めるチャンスです。お手伝いには「家事をすすめる」以外に子どもの成長にとって良い点がたくさんあります。

お手伝いのいいところ

- ◎自信や意欲から自己肯定感が育つ
自分がしたことが役に立って嬉しいのは大人も嬉しくなります。
- ◎手指が発達する
普段と違う作業は、手先の器用さや脳への刺激につながります
- ◎責任感がうまれる
最後までやり遂げることで、達成感を味わい責任感が培われます
「自分も家族の一員だ」という自立心も育まれます
- ◎コミュニケーションがとれる
成功して感謝されても、失敗して慰められても、一緒に取り組んだ経験は親子の絆になります。
- ◎工夫することを覚える
お手伝いは失敗の積み重ね。何度もチャレンジしたり、お手本を見たりすることで自分で考える力が身につきます。

お手伝いしてもらう時の4つのポイント

- ①最初にお手本をみせ、わかりやすく説明する
- ②時間がかかってもまかせたお手伝いは最後までさせる
- ③失敗しても叱らず、できたことに着目する
- ④最後は「ありがとう」を伝える