にこにこ通信

第７９号
２０２３年
ふゆ号

-院長のお話-新年明けましておめでとうございます。

本年も新年早々、新型コロナ感染症第８波の真っ只中でのスタートとなりました。昨年の今頃には、「来年のお正月にはコロナも落ち着き、明るい年になればよいなあ。」と考えていたのですが、残念ながら現実はそうとはなりませんでした。それに加えて、昨年末からインフルエンザの流行も３年ぶりに始まりました。そのような中、何か少しでも明るい話題はないものかと考えますが、なかなか思いつきません。

１つだけここで触れておきたい話題があります。４月から「こども家庭庁」が創設されます。小児科医として、国からしっかりとこども達に目を向けてもらいたいものだとずっと考えていました。成長期の大切な時期に、子どもの貧困、ゲーム依存、いじめ、虐待など様々な社会的な問題がどんどん増えていっている状況の中、さらにコロナ禍が追い討ちをかけ、様々な悪影響に繋がっていっています。そんな子どもたちにしっかりと光を当て、国としても健やかな成長に繋げていく政策を少しずつでも実現していってもらいたいと思っています

今のコロナ禍から、今年が子ども達の元気な歓声が響く社会になっていく再出発となっていく年となってもらいたいというのが年頭の大きな願いです。皆様に取りまして、よい年となりますように。

年が明けて、保育所、幼稚園、学校も始まりインフルエンザにかかる子どもが増えてきました。新型コロナ感染症が広がってからはしばらく流行しませんでしたが、今年は避けられないようです。改めてインフルエンザについて皆様にお知らせしたいと思います。

◆インフルエンザについて◆

〇どんな症状が出るの？

急激な発熱で発症します。頭痛、全身倦怠感、筋肉痛などの症状が
強く、咳は、少し遅れてでてきます。

〇どれくらい続くの？

5日程度続き、倦怠感は1週間以上残ることもあります。さらに、脳症や熱性けいれん、肺炎、中耳炎などの合併症を起こしてこじらせる場合もあり、特に６才未満の子供は脳症を起こしやすいので注意が必要です。

◆インフルエンザの検査方法◆

綿棒で鼻の奥から鼻汁を取って行う検査で10分程で判定可能です。しかし、100%の正しい検査ではありません。

特に12時間以内では陰性になる可能性があります。

ご心配とは思いますが水分摂取などが可能であれば、少し時間がたってからの受診をおすすめします。

◆登園・登校のめやす◆

◆おうちでの過ごし方◆

① 睡眠をしっかりとり、ゆっくり休みましょう。
② 食事はなんでもかまいませんが、うどんやお粥など消化に良いものを中心に食べましょう。
③ 水分をこまめにとりましょう。
④ おうちの方はマスクの着用・手洗い、うがいで予防していきましょう。

◆注意すること◆

① 水分が摂取できない、薬が飲めない、吸入できない、呼吸が苦しいなどがあれば、早めに受診してください。

② 子どもは急に走り出すなど異常行動に気をつけてください。

③ 抗インフルエンザ薬で治療しても、４～５日で熱が下がらなければ再受診してください。

◆インフルエンザ異常行動・脳症◆

お子さんがインフルエンザにかかった時、気になるのが異常行動・脳症だと思います。タミフル等の抗インフルエンザ薬との関連性が指摘されていますが、現在、因果関係ははっきりとしていません。したがって、家庭で気をつけることに触れておきます。

異常行動などは急な発熱（41 度近い高熱）後、ほとんどが 1 日以内（2 日以内）に起こります。異常な言動、たとえば家の中にアヒルがいる、自分の指がソーセージに見え、食べようとするなどが見られれば（特に 30 分以上続く場合等）病院を受診するようにしましょう。また、インフルエンザ流行時には熱性けいれんも多く見られますが、脳症の時も意識障害、けいれんを伴います。熱性けいれんはほとんど数分で止まりますが、脳症の場合にはけいれんが止まらないことがほとんどです。以上のような時には早急に病院を受診するようにしましょう。

また、一部の解熱剤（ボルタレン、ポンタール）を使用すると脳症を重症化させると考えられています。特にインフルエンザ罹患時の解熱鎮痛剤使用はアセトアミノフェン（アンヒバ、アルピニー、カロナール、コカール等）にしましょう。

お子さんと一緒に『撮る』を楽しみましょう！！

新型コロナウイルスの流行から４度目の冬を迎えました。子ども達の生活も遊びも変化し、もうそれが、普通の日常に感じている頃でしょうか・・・。コロナ禍の中私は３年ほど前から人の多く集まる所を避け、休日には海や山奥に通うようになりました。そして、なんとなく目に映る景色や物をスマホカメラで撮り、今それが趣味にまでなってしまいました。デジタル時代に生まれた子ども達にとってスマホは身近なもの。今回はスマホでゲームや動画を見るお話ではなく、スマホカメラについてちょっと触れてみたいと思います。事務　間嶋

普段ちょっと気になったもの、綺麗な景色。美味しかったものをパチリ！！とスマホカメラで撮っていませんか？

そんな楽しそうな大人の姿を見れば、子どもたちが興味を抱くのはごく自然なこと。子どもたちもきっと**「自分の好きなものを好きなように撮りたい！！」**と感じているのではないでしょうか？実際に、幼児から小学生低学年くらいの子どもに写真を撮らせてみると・・・。

☆彡子ども目線の世界が見られます☆彡

写真は撮る人の感性が表れます。お子さん目線にはどんな世界が広がっているか、興味ありませんか？

大人では想像もできないような世界がひろがっているかもしれませんよ。

☆彡好奇心が育ちます☆彡

何をどう撮るか？はお子さんの自由な発想にまかせましょう。その一瞬が好奇心の成長につながります。またカメラ（スマホ）を構えどのように切り取るかを考えることは、集中力を養います

※スマホを子どもに貸すのはちょっと不安が・・・。という方もキッズカメラなら安心して持たせることができます。（最近では 3000 円台から販売されているそうです。

☆彡一緒のおでかけが楽しくなる☆彡

ちょっとしたお散歩だけでも**「お花が咲いているね」**なんて言いながらお花をパチリ！！**「おもしろいかたちの雲だね」**と言いながらお空を見上げてパチリ！！これならおじいちゃんおばあちゃんも一緒にできますね。さあ、お子さんと一緒に「冬の景色の写真」を撮りにいきませんか？いつもと違うスマホの楽しみ方をぜひ体験してみてくださいね。