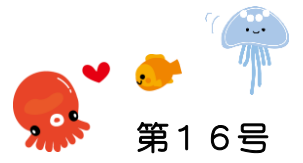




ににに通信



第16号
2012・7月発行

夏本番

早寝・早起き・朝ごはん

～ 院長のお話 ～

うとうしい梅雨が明け、いよいよ夏本番となりました。夏休みをどのように過ごそうか、子どもたちは遊ぶことで頭がいっぱいかもかもしれません。夏休みは怠け癖がついてしまいがちです。そこで、今回は最近よく耳にするようになった「早寝・早起き・朝ごはん」について考えてみましょう。

子どもの生活スタイルの変化に関して、1980年から10年ごとに夜10時以降に寝る子どもの割合の調査が行われています。それによると1980年と2000年の比較では、1歳6ヶ月児で、25%→55%、2歳児で29%→59%、3歳児で22%→52%、5～6歳児で10%→40%といずれも急増していました。これらの結果から多くの小児科医が危機感を持ち、「スリープヘルプ」という考え方の普及を行っています。「スリープヘルプ」とは、1. 朝日を浴びる、2. 昼間に心身を活動させる、3. 規則的で適切な食事を摂る、4. 夜は暗いところで休む、の4つを実行していきましょうという考え方です。その後、2010年の調査で数字的にはやや改善していましたが、まだまだ夜更かしの子どもが多い状況です。

医学的には、人の生体時計の周期は24.5時間で、それを朝の光を浴びることで24時間に調節していることが証明されています。また、睡眠中にたくさん分泌されるメラトニンというホルモンが子どもの身体、心の成長に非常に大切なホルモンです。そのメラトニンの分泌不足はきれやすいなどの問題行動にも繋がるということが明らかにされています。このように睡眠は非常に重要なものですので、しっかりと寝かせてあげてください。そしてこの暑い夏を元気に乗り越えていきましょう。

この9月より、ポリオワクチンが不活化の注射のワクチンに変更になります。また、風疹の小流行など、メディアを通じていろいろな情報が聞こえてきていると思います。疑問点などがありましたら、何でも質問してください。

【子どもの遊びと発達】

遊びは、子どもたちの様々な発達を促す力を持っています。砂遊びの中で子どもたちは触覚の能力を高め、スコップなどの道具の操作を獲得し、友達とのやりとりを経験します。しかし、子どもたちにとっての遊びとは、何かを発達させるためのもの(手段)ではなく、遊びそのものの楽しさや魅力が大切なのです。そこで楽しく遊ぶためのポイントをいくつか挙げます。



①子どもと遊ぶときには大人も楽しむ

一緒に遊んでいる大人が遊びの効果ばかりに着目していると、とてもつまらない遊びになってしまうことがあります。“遊び”は子どもにとって楽しいということに意味があるのです。そして、子どもが本当に楽しく遊びに携わっている時、子どもの脳は最適な状態となり、脳の発達を促すこととなります。

②「してはいけません」と言わないで済む安全な環境と色々な準備

大人の「そこには行かないで！危ないでしょ！」といった言動は、せっかく楽しく遊んでいる場面を台無しにしてしまいます。時には高い所に登り、見ている方がハラハラするようなことをします。このような場面もただ危ないと止めるだけではなく、万が一落ちた時にも大丈夫なようにクッションを準備するなど安全面での対処に力を注ぐことが、子どもたちの感覚経験を保障する上で大切なことです。しかし、どうしてもしてほしくない遊び方もあります。そのような遊びに子どもが向かったとき「ダメ！」と止めるだけではなく「こんな風にしたらもっと楽しいよ」と具体的に次の適切な行動(遊び方)を促して下さい。

③子どもが安心して遊べる環境

子どもが安心して遊ぶためには物理的に安全な環境のみならず、子どもの心にとっても安全である環境が大切です。子どもがやりたいことを援助してくれる大人の存在や、その人に対する信頼感、不安感を生じさせない大人のやりとりなど、情緒的に安全な環境の中で、子どもたちの意欲や楽しさが高まっていくでしょう。

④子どもが主体的に遊ぶこと

実際には大人が子どもの遊びを提供していることが多いとはいえ、できる限り、子どもが主体的に遊ぶことが大切です。子どもたちの主体的な遊びを促すためには、まず子どもたちが好きな遊びから始めることが大切です。そのためにも日ごろ子どもたちがどのようなことを好んで遊んでいるかを見ておきましょう。

⑤様々な感覚を大切に

例えば、糊を使うとき、スティック状の糊を使わずに、瓶に入った糊を使うことで指に糊の感触を提供することができます。筆で絵を書くときも、指や手、スポンジなどを使ったスタンプを加えることで色々な感触を体験することができます。ただし、子どもたちが嫌がる感触を押し付けしないで下さい。

⑥ほどよいチャレンジを大切に

子どもたちが最もいきいきと行える遊びは、ほんのちょっと頑張ると達成できる遊び、すなわち“ほどよいチャレンジ”がある遊びです。大きな目標に向かってチャレンジすることも大切ですが、多くの子どもはそのような大きな挑戦は苦手で、途中で挫折し敗北感を味わうことになりかねません。遊びの中でたくさんの小さな達成感を積み上げること、それは自分の能力に対する自身にも繋がります。

～予防が大事 日本脳炎の予防接種を受けましょう～

日本脳炎ってどんな病気？

○日本脳炎はブタなどの体内で増えたウイルスがコガタアカイエカ(蚊)により媒介され感染します。

蚊の動きが活発になる夏は注意が必要です。

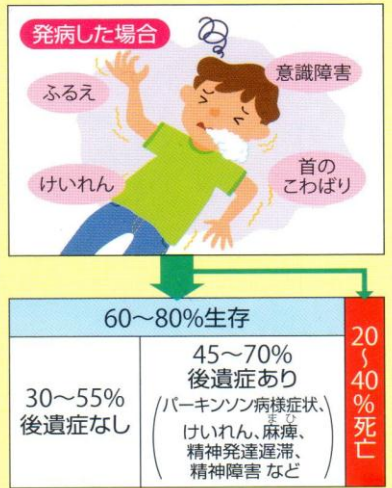
○日本脳炎は感染しても症状が現れない(不顕性感染)ケースがほとんどですが、ごくまれに発病し、その場合は致死率が高く(20～40%死亡)特に幼児や高齢者の死亡率が高いといわれ、深刻な後遺症を残すこともあります。

○日本には現在も日本脳炎ウイルスが存在しています。(平成14年からの10年間で57人の発症、子どもでは平成18年以降6人が発症しています)

○日本脳炎には特異的な治療法はなくワクチンによる予防が最も大切です。

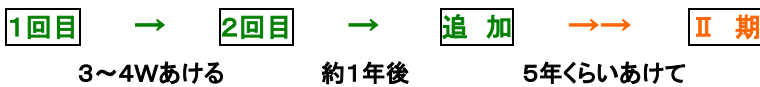
☆屋外でも活動することが多くなる季節です。安心して遊べるよう早めに予防接種を受けましょう。

図1 日本脳炎を発病した場合



国立感染症研究所感染症情報センターホームページより作成

日本脳炎接種スケジュール I期



ポリオ(急性灰白髄炎)

9月から生ポリオワクチンの定期予防接種は中止され、
単独の不活化ポリオワクチンの定期接種が導入されます。



ポリオは、ポリオウイルスが口から入り、のどや腸内で増殖する感染症です。

9割以上の人は症状がなく(不顕性感染)4～8%の人は「かぜ様症状(発熱・

頭痛・嘔吐など)」が現れます。しかしポリオウイルスが脊髄や脳へ到達

すると、その部分の細胞が破壊。脊髄の運動神経はポリオウイルスに障害

されることが多く麻痺の症状を起こします。現在日本では野生株によるポリオ

患者は報告されていませんが、世界全体では今もなおポリオウイルスが排除

されていない国があります。海外からの輸入感染を防ぐためにもワクチンに

よる予防が大切です。

編集後記

梅雨が明け、本格的な暑さ到来～！熱中症に注意して
思いっきり夏を楽しみましょうね(^-^)



【もりもとこどもクリニック診療案内】

診療時間 午前8:30～12:30
午後16:00～18:00 (土曜日17:30)

健診・予防接種 14:30～16:00 (予約制)

休診日 木曜日午後・第4土曜日・日祝日

TEL 0877-25-9228

HPアドレス <http://www.morimoto-kodomo-clinic.com>

8月の休診日について

☆8/4・18(土)8/24(金)は午後休診です。

☆8/11(土)・8/25(土)は休診です。

とびひ(伝染性膿痂疹)

とびひは虫刺されやあせも、湿疹などの傷口から菌が入り込み化膿して水ぶくれができます。できた水ぶくれはすぐに破けてしまうので、他の皮膚に菌が飛び散ってしまい新たな水ぶくれができます。夏に多い病気です。



皮膚の一部にできた水ぶくれやただれが...



あっという間に体のあちこちに「飛び火」する

治療 ・主に抗生物質、ステロイドが配合されている軟膏を塗布します。

毎日2～3回塗りなおして下さい。軟膏で症状が緩和されない場合などは内服による抗生剤の投与も行われます。医師の指示されたとおり、最後まで飲んでください。

家庭での注意

- ・ お風呂は石けんの泡で優しく洗い流す。湯船には入らない。
- ・ 兄弟がいる人はお風呂は一緒に入らない。
- ・ タオルなどの共用をやめる。
- ・ 爪を短く切って掻きむしらないようにする。

※熱が出たときや、治療していても水ぶくれが増える時等は、再診しきちんとおしましょう。