



松山市民病院 病児保育 アイビー通信



第16号 令和4年6月発行

暑さ対策で毎日元気!!!

朝夕と日中の気温差が大きく湿度の高いこの時期、蒸し暑い日が続くため、こまめに汗を拭いたり、水分補給をし、外出時は忘れず帽子をかぶるなど、子どもたちの健康管理に注意していきましょう。



新型コロナウイルス流行と子どもの心と身体

小児科 重見医師より



★はじめに

新型コロナウイルス感染症が世界中に拡がり2年余りが過ぎました。長期間にわたる感染予防の生活にストレスを感じるのは大人だけではありません。今回は、制限された生活が子どもたちの心と身体に及ぼした影響について考えましょう。

★子どもへの影響

流行の始まりからしばらくは、感染への不安から、極端に物を触るのを嫌がったり外出を避けたりする子がいました。学校や園が休みになると、外出できず運動もできないため、ほとんどの子どもは自宅でゲームやネット鑑賞をするようになりました。園や学校が再開されても、話をしたらダメ、運動会、修学旅行、クラブ活動などは中止、と厳しく制限されました。

生活が制限された子どもは、子どもなりのストレス反応としてイライラしやすくなります。それに対して保護者がしかると、ますます子どものストレスは増えるという悪循環になり、親子関係が悪くなります。一方で、他人と会わない生活は不安を強め、自分で思い込む傾向が強くなり、チックや摂食障害を起こす子も増えました。生活の解除が始まって、ゲームの時間は長いままで、姿勢や目の不調につながっています。

★私たちができること

本来、子どもは自分のストレスを発散させる方法として走り回ったり、歌ったり、友達とふざけたりするものです。それができない状況であることを周囲の大人は理解し、子どもと話し、一緒に遊び、楽しむことが大切です。それは、大人のメンタルヘルスにも効果があります。

ゲームやデジタルデバイスの視力への影響を予防するには、30cm以上の距離をとって画面を見ることと、30分に1回画面から目を離すことが有効です。言うだけではダメ、大人も一緒に実行しましょう。

感染に気をつける生活が続きますが、子どもの心と身体が健康でいられる環境作りにも心掛けたいものです。

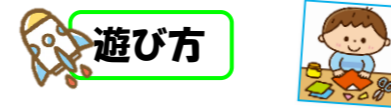


お家でできる遊び!

紙コップロケット

- <用意するもの>
- 紙コップ・・・2個
 - 輪ゴム・・・2個
 - はさみ

遊び方



1 もう一つの紙コップに飾り付けた紙コップを上重ねる



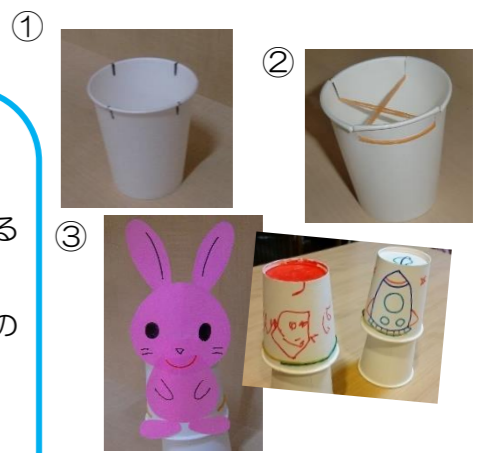
2 両手(片手)でぐっと押し込む



3 パッと手を離すと...勢いよく飛んでいくよ

作り方

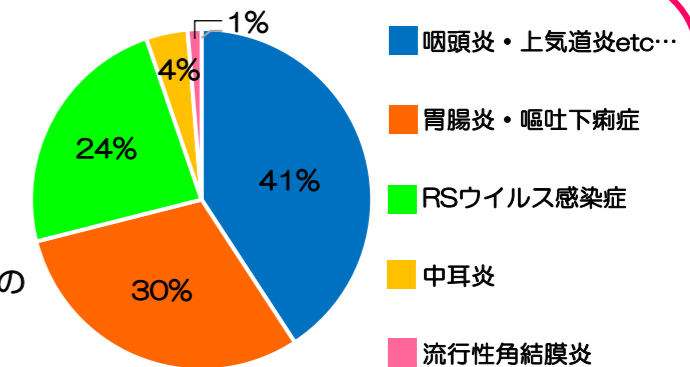
- ①はさみで紙コップに4カ所1cmほどの切り込みをいれる
- ②①の切り込みに輪ゴムを×になるように2つとも引っかける
- ③ロケットやかえる、うさぎなどのイラストを②の紙コップに貼り飾り付けをする
※絵を描いたり、画用紙などで飾りを作ってもかわいいですよ



利用状況(R3.3~R4.5) 延べ154人

疾患別では、咽頭炎・上気道炎が62人、胃腸炎・嘔吐下痢症が46人、RSウイルス感染症が36人、その他が10人、年齢別では1歳児の利用が最も多く92人でした。

前回(R3.12~R4.2)に引き続き、胃腸炎・嘔吐下痢の症状で利用されるお子さんが多くいました。胃腸炎症状がある時は、消化に良い食事をとりましょう。



季節の

変わり目にご用心!

看護師より

これから暑い季節がやってきます。盛夏になるまでのこの時期も、熱中症や脱水に注意が必要です。お子さんは体温調節機能が未熟なので、体に熱がこもりやすくなります。屋外だけではなく、室内の高温多湿な環境は水分不足になりやすいです。お子さんの様子をよく観察してこまめな水分摂取を心がけていきましょう。

いざというとき、すぐに利用できるよう事前に登録されていると安心です。

受付時間 平日 8:00~18:00

〒790-0067

松山市大手町2丁目1-3
松山市民病院 病児保育アイビー
TEL 089-968-1319 (直通)

