

3月 HUG だより

情報提供者：やましろ小児科 山城 武夫

3月のテーマ：小児科医からお父さんお母さんへのメッセージ



原稿を起こしているこの季節は梅の花がほころび春が近づいてきています。しかし、春の訪れと共に三寒四温の気候は体に応えます。この一年お子さまの成長は、ご家族の生活は如何でしたか？

2月に入ってからインフルエンザが猛威をふるっています。昨年12月にはインフルエンザA型が、この2月にはB型の流行で小学校・中学校で学級閉鎖が多く見られています。また、変異を繰り返す新型コロナは恒常的に一年を通じて小流行を繰り返しています。感染症にはやはり正しい3密回避、正しい手洗い、正しいうがい、正しいマスクの着用が重要です。

先日、地域の小学校学校保健委員会に参加してきました。学校長はじめ教頭、保健主事、養護教諭、生徒指導代表、栄養教諭、学校医、学校歯科医、学校薬剤師、保護者代表、通学路見守り隊代表等の方々が児童の健康状態、学校環境、不登校・過度のメディア接触などについて意見交換をしました。

「早寝・早起き・朝ごはん」を推進している学校側の報告ですと95%は朝ごはんを食べてきますが、中には週の内3日も朝食抜きの子どもがいるようです。見守り隊の方も少し顔色の悪い、元気のない歩き方の子どもさんに声掛けすると、やはり朝食抜きのことがあるようです。家庭の協力が是非必要ですね。TV・ゲームも時間を守れない子が7割いるようです。また夜の歯磨きをして早く寝る割合も虫歯予防や寝不足を防ぐため、定着させたいとのことです。読者の皆様、幼児からの習慣づけ、メディアの接触時間のルール付けが大切です。家族でルールを作る話の場を持って下さい。(決してルールを守ったからといって、そのご褒美にメディアの接触時間を延長しては良くありません。)



幼児さんは体を動かす遊びが大事です。出来る限り外遊びをしましょう。草木、昆虫、興味を持つものと丁寧に付き合ってください。子育てには五感(視る、聴く、嗅ぐ、味わう、触れる)を子どもたちと共有しましょう。

乳児は肌を離すな！幼児は肌を離しても手を離すな！学童生徒は手を離しても目を離すな！思春期は心を(対話)離すな！
何時もの言葉ですが、子育てを楽しみましょう。

