

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メッセージ

HUG だよりも 4 年目の最終回を迎えました。3 年間は新型コロナウイルス感染症で明け暮れました。しかし、2020 年冬季から見られていなかったインフルエンザの感染が以前よりは少ないですが、今冬は学級閉鎖の報告も聞かれます。「手洗い・うがい」「マスク」「人と距離を取った会話、食事、」「換気」などの対策は感染症予防の効果을あげています。ポスト コロナの生活を話し合う機会をつくって下さい。

感染症に対する心得：接触感染には手洗い、食器類・衣類・おもちゃ等は加熱、ミルトン・アルコール・石鹸などで洗浄、消毒（使用の際は取扱説明書をよく読みましょう）しましょう。空気・飛沫感染にはマスク、換気、咳エチケットの実行（マスクの着脱は運動場などの密閉されていない広い空間では必要ないでしょう）しましょう。更に感染症では「ワクチンで予防できる病気はワクチン接種を」考慮しましょう。ワクチンの相談はかかりつけ医、専門医、日本小児科学会・NIID 国立感染症研究所感染症疫学センター、厚労省等から正しい情報を得てください。

遊びの必要性：体力、運動能力、工夫・考える力、友だちとの（グループ遊び）関係性の構築、所謂社会性の育成、発達には重要です。外遊び（公園・遊園地）、内遊びがあります。乳児、幼児、学童と年齢もまた、障害のある子たちの発達に応じた遊びを工夫してあげましょう。



メディアへの接触：お父さん、お母さん、兄弟、祖父母の皆さんはメディア接触（ゲーム、ユーチューブ、SNS でのやり取りなど）の時間は一日どのくらいでしょうか？かりに TV、インターネット、SNS の利用が 3 時間としますと、月に 90 時間、年に 1080 時間、の接触は年間 45 日になります。時間泥棒はしていませんか？WHO はゲーム依存症を「ゲーム障害」と新しく病名として定義しました。その予防にはメディア・リテラシーが必要です。メディア情報は情報の本質を見抜く力、鵜呑みにしない、発信源（者）を確かめる、など今一度ご家族でメディアの利用方法を考える時間を設けてください（12 月の HUG だよりを参考にしてください）。スマホに子守をさせていませんか！

子育てへの私のメッセージ：お子様に接する皆様へ五感のフル活用をお勧めします。ポスト コロナで接触回避の育児からの解放です。そして感染症には十分配慮していただき、

乳児は肌を離さないで

幼児は肌を離しても手を離さないで

学童生徒は手を離しても目を離さないで

思春期は目を離しても心（ここでの心は対話）を離さないで

をお父さんお母さん（子どもをお世話する皆様）へのメッセージとさせていただきます。

