

あけましておめでとうございます

2020年は予想していなかった感染症の流行により、世界中の人々が経験したことのない日々を送ることになりました。かつてのような日常に戻るにはまだ時間がかかりそうですが、明けない夜はありません。一日一日小さくてもいい、何か楽しみや喜びを見つけながら、乗り越えていきましょう。



皆さまのご健康とご多幸をお祈り申し上げます。

コロナ禍のこどもたち

昨年末、国立成育医療研究センターからコロナによりこどもたちの生活にどのような影響が出ているかについて第3回アンケート結果が公表されました。

夏休み明けの2020年9月1日～10月31日に実施され、小1～高3のこども2,111人、0歳～高3のこどもを持つ保護者8,565人、計10,676人からの回答です。

それによると、テレビ・スマホ・ゲームなどメディア視聴時間がコロナ前の2020年1月と比べ「増えた」が41%と高率です。中高生になると1日あたりの視聴時間「2時間以上」が60%以上と高く、中には「8時間以上」も数%。就寝時間が「1時間以上遅い」「不規則になった」が20数%、これも中高生ほど遅くなった割合が高く30%を超えています。

「学校へ行きたくないことがあったか？」の問いには、こどもは「ときどき」「いつも」「たいてい」合わせて約3割が行きたくないことがあったと答えているのに対して、保護者でそのように回答したのは2割と親子で少し認識に違いがあるようです。

「コロナのことを考えると嫌な気持ちになる」が42%、「すぐにイライラする」は30%、「最近集中できない」は26%、他にも「嫌な夢をよくみる」「コロナのことは考えないようにしている」など、何らか1つ以上のストレス反応を選択したこどもは75%にのぼっていました。

こどもの自由記載から。「何でもかんでもコロナのせいにして中止するのが当たり前になっていて、でもそれをおかしいと言ってはいけない雰囲気になっている。コロナだから何もやらないということが思いやりではなくて、考えの違う人の意見を聞くのが本当の思いやりだとわかってほしい(小学6年男児)」

残念ながらこの感染症はまだ収束の兆しがみえず、当分大人もこどももストレスを抱えながらの生活が続きます。

同センターこころの診療部からは「体験をばねに冬を迎える今こそ…」「新型コロナウイルスに負けなために リラクゼーション編」などが出されています。お子さんの様子が気になるときは成育医療センターのサイトなども参考にのぞいてみてください。
<https://www.ncchd.go.jp/news/2020/20200410.html>

三種混合ワクチン再開しています

百日咳は百日咳菌による呼吸器感染症で、風邪症状で始まり次第にコンコンコンとした短い咳が長く続いて出るようになります。咳が長く続いた後に「ウー」とやっと苦しそうに息を吸い込みます。

乳児、特に生後3か月以内の赤ちゃんがかかると、肺炎や息ができなくなる無呼吸、脳症などを起こすことがあります。人工呼吸器が必要になったり死亡することもあり要注意です。赤ちゃんへの感染は家族内感染が多く、乳児のいるご家庭では特に百日咳にかからないよう気を付けましょう。

2020年はコロナの感染対策で諸々の感染症が減少し、百日咳の患者さんも当院ではほとんど見ませんでしたが、2018-2019年は大人から赤ちゃんまで全国で百日咳が流行していました。これから先も流行は繰り返して起こることでしょう。生後3か月からは四種混合ワクチンを受けて百日咳に対する免疫は獲得しているのですが、数年経つと抗体が低下してることが多く、百日咳にかかりやすくなります。

小学校に入る前頃に三種混合(ジフテリア・破傷風・百日咳)ワクチンで再度百日咳に対する予防をお勧めしています。一時、三種混合ワクチンが欠品状態で納入できませんでしたが、昨年秋より流通が再開しています。自費にはなりますが、接種ご希望の方はご相談ください。小学校入学後でも、接種部位の腫脹は強くなりますが接種は可能です。

***年長さんで麻疹風疹ワクチン2期がまだの人は、3月31日までにこちらもお忘れなく！**

感染症流行状況

全国的にみてもこの時期流行するインフルエンザの感染者はほとんどいないようです。

感染症	人数(人)
溶連菌	11
アデノウイルス	1
RSウイルス	0
インフルエンザ	0

(2020. 11. 30~12. 28)

今月の一冊

「ぴっぽのたび」

作：刀根 里衣

いつもひとりぼっちのかえるのぴっぽ。ある夜、羊を数えていると「夢の中を旅することができる」という小さな羊に出会います。四季のうつろい、色鮮やかで幻想的な世界の中で、小さな生き物たちが大きな夢を語り、ぴっぽは大切なものを見つけ出していきます。(T.K.)



今月の予定

1月28日(木) 守谷市3歳5か月児健診