



子どもたちに一つでも多くの成功体験を！

たまい小児科 院長 玉井友治

「注射こわいよー」「お口開けるの、いやだよー」「薬飲みたいくないよー」と泣く子どもたち、小児科の待合室で、よく目にする光景です。しかし中には、「注射、こわくなかったよ」「もしもし、ひとりで出来たよ」「薬飲めるよ」と、キラキラした眼をして、得意顔で帰って行く子どもいます。誰もが我が子にはそうあって欲しいと願っていると思います。

実は多くの子どもたちは、元々我慢強く何でもできる子だった訳ではなく、最初ではできなかったことが、徐々にできるようになったのです。そのために、まず必要なのは、ご家族が病院に行く目的(注射や診察すること)や薬の必要性を子どもに理解できるように説明することです。次に、注射や診察が終わった後、薬を飲んだ後、泣いても泣かなくても、できてできなくても、「よく頑張ったね」と子どもの努力を認めて誉めることです。泣き叫ぶ子の多くは、何も知らされずに病院に連れてこられて暴れ、無理矢理押さえられて注射されたり診察されたり、苦い薬を「おいしいよ」と言って飲まされたりして、その度に「不安」や「怖い」という感情が心に刻まれているのです。また、注射診察が終わった後に「ごめんね」と謝られるだけでは、だまされた実感のみが残って、成功体験が得られないのです。子どもたちに成功体験を一つでも増やすこと、これこそ子どもたちを成長させる大切な要素です。「よく頑張ったね」「よくできたね」と子どもたちを誉めてあげてください。大人が子どもに真実を伝え、子どもの努力を認めて誉める姿勢が子どもを伸ばすには必要だと私は感じています。



\*\*\*\*\* インフルエンザが大流行 \*\*\*\*\* (裏面に注意事項を掲載)

現在、全国的にインフルエンザA香港型が流行しています。1月30日、大分県下にもインフルエンザ警報が発令され、本格的な流行期に入りました。2月に入ると、爆発的に患者さんが増えると予想されていますので、裏面に注意点を掲載してみました。

咳症状のある方、インフルエンザにかかっている方は、咳エチケットを守って、マスクを着用しましょう。受診の際にも、咳エチケットにご協力をお願いします。



● 2月、3月の診療予定と休診情報 ●

- \* 2月18日(月)13時45分から、乳幼児栄養相談会を開催します。
- \* 2月19日(火)午後の一般診療は、院長が大分市の3歳児健診に出動するため **健診から帰り次第診療を再開**します。
- \* 2月21日(木)午後の一般診療は、院長所用のため、**16時で終了**します。
- \* 3月18日(月)13時45分から、乳幼児栄養相談会を開催します。
- \* 3月19日(火)夜間は、院長が大分市小児夜間急患センターに出動します。
- \* 3月28日(木)午後の一般診療は、院長所用のため、**16時で終了**します。

☆ 水ぼうそう、おたふくかぜのワクチンは2回接種するとかかりません！

「水ぼうそうやおたふくかぜは、病気に罹ったほうが良い」と考えて、わざと接触して病気に罹らせようとするお母さんがいますが、それは非常に危険な考え方です。

水ぼうそうは、脳炎や小脳炎による歩行障害などの神経症状、成人してからの帯状疱疹やそれによるひどい神経痛など、頑固な合併症で苦しむ場合があります。

また、おたふくかぜでは、脳炎や感音性難聴などで生涯合併症で苦しむことになる可能性があるので。水ぼうそうやおたふくかぜは、罹らずに予防できるほうが良い病気です。その点から、任意接種ですがワクチン接種が推奨されているのです。

しかし、1回のワクチン接種では長い年月経つ間に次第に免疫が低下し、はしかのようにワクチンを接種しているにもかかわらず小中高生や大人になって病気にかかる人が出てきます。それで、2回接種で1回目のワクチン効果を増強してより長く持続させ、効果を高めることができるので、世界的には2回接種が推奨されています。当院でも、2回接種を勧めています。1回接種した2～3年以後に2回目を接種しましょう。

(裏面へ)



### ◎ インフルエンザが流行しています！

インフルエンザが、小学校、幼稚園、保育園を中心に大変流行しています。

#### ☆ インフルエンザの家庭での対処

インフルエンザは、高熱、全身のきつさ、筋肉痛、関節痛などの全身症状が非常に強い病気です。体力を消耗しないよう安静に努め、脱水症状に気をつけて水分を補給しましょう。

インフルエンザの治療を開始したにもかかわらず、3～4日たっても解熱しない場合は、再度受診してください。二次感染による中耳炎や気管支炎、肺炎など、合併症の有無の評価が必要です。咳、鼻水は、1週間程度続くことが多いようです。

#### ☆ 異常行動、言動

インフルエンザの合併症として、小児では、脳炎・脳症の発症に注意が必要です。

脳炎脳症の初発症状は、異常な行動や言動です。しかし昔から、インフルエンザにかかると脳炎・脳症ではなくても、うなされて叫んだり、うわごとを言って徘徊するなどの異常行動が起こることが知られています。

このような異常行動は抗インフルエンザ薬の使用の有無にかかわらず起こりますので、高熱が続く病初期には特に注意が必要です。

異常な行動や言動が我に返ることなく長時間続く場合は、必ず医療機関を受診しましょう。

#### ☆ 家庭内感染に注意しましょう！

家族内に患者が発生すると、家族にインフルエンザが蔓延することが危惧されます。

発症の予防には、家庭内での患者隔離、マスクの着用、手洗い、うがいが必要ですので励行しましょう。流行期には、不必要な人混みへの外出も出来る限り控えましょう。

インフルエンザの潜伏期間は2～3日です。家族内感染があれば、数日で次の患者さんが発症します。発熱などの症状が出た場合には、医療機関を受診し、家族がインフルエンザになったことを必ず伝えましょう。

#### ☆ 最後まで治療しましょう！

処方された抗インフルエンザ薬は、症状が軽くなっても必ず最後まで使い切りましょう。途中で中止すると、症状が再燃したり、ウィルスが耐性化する危険があります。

#### ☆ 登園、登校の目安は？

学校保健安全法施行規則では、「インフルエンザは、発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（乳幼児にあつては3日）を経過するまで、出席停止とする。」と定められています。

従って、保育園、幼稚園児は、発熱した日から5日を経過し、かつ、解熱した後3日以上経過するまで、登園できません。

小学生以上では、発熱した日から5日を経過し、かつ、解熱した後2日以上経過するまで、登校できません。ただし、これらはあくまでも目安です。

解熱後も元気がなかったり、きつがったり、気になる症状がある場合には、全身状態が改善するまでは自宅で安静にして療養し、元気になってから登園登校しましょう。

### 音楽療法士 おすすめの 冬を楽しむ 2月にぴったりの歌

#### 雪（ゆき）

音楽療法士 玉井さちこ

1. 雪やこんこ あられやこんこ  
降っては 降っては ずんずんつもる  
山も野原も 綿帽子かぶり 枯れ木残らず 花が咲く
2. 雪やこんこ あられやこんこ  
降っても 降っても まだ降りやまぬ  
犬は喜び庭かけ回り 猫はこたつで丸くなる



♪『こんこ』とは、「来い=降れ」と言う意味だそうです。「雪が降ると嬉しいなあ」と思う子供の気持ちにぴったりの歌詞ですね。是非、腕をふりながら、スキップしながら歌ってみてください。体を動かさなくても、心の中でスキップリズムを感じるだけで楽しくなりますよ。寒い冬も、歌で楽しい気分になりますように ♪