



# すくすく

NO.89 令和4年10月1日発行

## コロナ禍の今、子ども達に起きていること

院長 金原 洋治

この数年間、心身の状態に不調を訴えて受診する子どもが増えています。コロナが軽症化した現在、感染症そのもの以上に、子どもの心と体への影響が心配です。今回は、そのことについてのお話です。

### 新型コロナウイルス感染症の子どもへの影響

これは、令和3年8月の 国立成育医療研究センターころな×こども本部からのアンケートの調査報告です。

- ①就寝時刻の遅れや乱れ 小学校高学年以上の3割 朝起きが遅くなる
- ②テレビ、ゲーム、スマホを見る時間が増加 4割超が1〜2時間以上増加
- ③ストレス症状 自分や家族を傷つける子が過去最多。かんしゃく、イライラ、怒りっぽい、暴力の増加。
- ④身体の不調 体がきつい、ふらふらする、頭痛、腹痛などの増加。
- ⑤運動量減少、肥満増加 間食増加。食事量減少、摂食障害の増加
- ⑥先生や大人に話しかけにくい子の増加
- ⑦不登校過去最多 令和2年約19万人、小学生100人に1人、中学生24人に1人
- ⑧不安が強い子、無気力の子の増加、思春期の15〜30%に中等度うつ症状

当院の外来でも同じ傾向が見られます。コロナ禍以前から増加傾向だったものもありますが、新型コロナウイルス感染症の流行により、子どもたちの生活が過度に規制され抑圧されてきたことによる影響が主な原因と思われるます。

### 大人に起きていること

長らくコロナ禍は、子ども達から当たり前だった生活を奪ってきました。コロナが軽症化し外国の多くは活動制限が解除されていますが、日本では、休校になったり子どもや家族が濃厚接触になるため学校を休むことを余儀なくされたり、マスク着用や黙食の強制などが今も続いています。政府や自治体による感染症の分類の変更、行動制限の解除やワクチン接種の推進も大切ですが、家庭でできることを挙げてみます。

#### 1、早寝、早起き、朝ごはん

生活リズムの乱れは、自律神経の乱れを引き起こすため、心身の不調をもたらします。就寝時刻の遅れや乱れにより、睡眠時間が減少します。睡眠不足になると集中力が減りイライラが増えてきます。早寝早起きの習慣をつけることが大切です。朝食を抜くと低血糖になり集中力が減り学習にも影響を及ぼします

#### 2、スクリーンタイムを短く、

#### 他の活動に

座ったままの時間が増えるので運動不足になり、間食が増え食事が偏り肥満が増えてきます。同じ姿勢で長時間スマホやゲームを続けると「体がきつい、立ちくらみがする、疲れやすい」など

の訴えが増えます。勉強はもちろんですが、体を動かすことやゲームやスマホ以外の遊びも「面倒くさい」と言うようになりやすくなります。スクリーンタイムの約束を、子どもと相談して決めることが大切です。

#### 3、食事はおしゃべりながら楽しく

園や学校では給食の時間に黙食が強いられています。本来なら楽しい時間である給食がシーンとした雰囲気になり美味しさが半減すると思います。家では楽しい会話のある食事ができるようにしてください。

#### 4、新型コロナウイルスの接種

9月から5〜17歳の子どもにも、新型コロナウイルスワクチンが努力義務になりました。日本小児科学会も、メリット 発症予防や重症化予防等）がデメリット 副反応等）を上回るとし、5〜17歳のすべての小児に新型コロナウイルスワクチン接種を推奨しています。

第7波が落ち着いてきた段階で、マスクの着用や活動制限が緩やかになり、子どもたちの元気な声や笑顔に溢れた日常生活に戻ることを願っています。



【新型コロナウイルスワクチン接種が  
努力義務になりました】

令和4年9月より5～17歳の新型コロナウイルスワクチンが他の定期接種のワクチンと同じように努力義務になりました。「義務ではありませんが接種するよう努めてください」ということです。ワクチン接種により感染や重症化の可能性が下がります。

当院でも接種を行っていますが、12歳以上は市の集団接種も可能です。

予約が必要ですのでご希望の方は受付又は電話でご予約ください。

接種料金：無料

接種曜日：5～11歳（土曜日午前中 不定期）  
12～17歳（水曜日午前中 不定期）

病児保育室「ここいえ」通信

「ピョンピョンかえる」～手作りおもちゃの作り方～

★用意するもの

- ・紙コップ2個
- ・色画用紙、折り紙
- ・輪ゴム2本
- ・あればシールやマスキングテープ

★作り方

- ①2本の輪ゴムをつなぐ。
- ②1つ目の紙コップに、1cmくらいの切れ込みを4ヶ所入れ①のゴムを挟む。
- ③1つ目の紙コップに折り紙を貼ったりカエルの絵を描いたりする。
- ④1つ目の紙コップを2つ目の紙コップの上に重ねて手を離すとカエルがピョンと飛びます。



夜間急病診療所のご案内

夜間の急病時には夜間急病診療所をご利用下さい。

場所 下関市大学町2丁目（市大近く）

診療時間 19時～23時 電話番号 252-3789

編集後記

猛暑だった今年の夏。コロナ第7波の影響で、屋外、車内での診察が多く、ご不便をおかけしました。スタッフも防護服着用で毎日汗だくでの対応でした。そんな中でもガラス越しでの保護者の方の「大変ですね」「ご苦労様です」「頑張ってください」などのあたたかいことばかけが心の励みになりました。感謝です。早くコロナがおさまって思い出話になるのを日々願っています。 ユーカリ

ココロ・ココロ



～こころ と からだ～



理想と現実のギャップ。どの子も直面する壁ですよね。このギャップを上手に埋めたら良いのに…子育てではどんな事を留意すればよいでしょう。以前このコーナーで「チンパンジーと人間の違い」についてお話をしました。人間にはチンパンジーにはない「見えないものを想像する力」があるそうです。人に特有の想像力、理想と現実のギャップを埋める時に役立ちそうです。

子どもは夢のような世界やなりたいたい自分など実にさまざまなことを想像するものです。この想像力で「理想に近いあたらしい現実」が創られるのです。子どもたちはありのままの世界や自分を受け入れ、「想像力」を使って、理想/目標/期待に近づく方法を「創造」することが可能です。これこそが理想と現実のギャップを埋める作業。私たち大人も子どもの想像力を見習って良いイメージを創造してみましょう。

ばきら

◇おすすめの絵本◇

『大ピンチずかん』

作：鈴木のりたけ

発売：株式会社小学館

大ピンチずかん



「大ピンチ」はいつ襲ってくるのかわからない。いろいろな「大ピンチ」を前もって知っておけば、いざというときに慌てず対応できるかな。次々と襲いかかる「大ピンチ」を分類し、レベル分けしたこの本があれば、きっと君は「大ピンチ」をうまく乗り越えられる！そんな絵本です。

院長不在日（学会、講演・会議のため不在です）

12月 3日（土）終日

栄養相談日

栄養士が担当します。子どもさんの栄養に関することなんでも相談してください。

時間 14時から16時まで

10月 5日（水）11月 2日（水）12月 7日（水）

10月 19日（水）11月 16日（水）12月 21日（水）

発行人 かねはら小児科 金原 洋治

山口県下関市生野町2-28-20

083-252-2112

HPURL <http://www.kanehara-syonika.jp/>