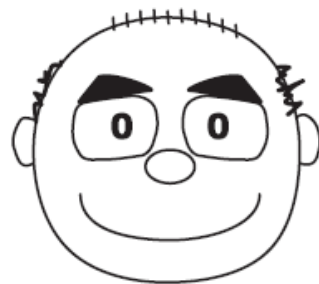


# すくすく



NO.88 令和4年7月1日発行

## マスクバイバイ

院長 金原 洋治

新型コロナウイルスが日本に上陸して二年半が経ちました。欧米など世界の国々ではもとの生活に戻っているところも多いようです。一方、日本では子どもの生活においても登下校、外遊び、体育やスポーツ時以外はマスクの着用が余儀なくされています。政府は園では屋外の活動はもちろん、屋内においてもマスクを求めない」という方針を出しましたが、マスクなしでは濃厚接触者とされるためマスクをしている園児が多いようです。マスク着用の長期化により子ども達の心身の発達に与える影響が心配されます。そのような子ども達の現状を憂いて石本医師が作った詩を紹介いたします。

### マスクバイバイ

『こどものこぼれ』  
石本 美香代

ほげー、ほげーっ  
おおきなおうちで おおきくないて  
ほくはうまれた  
ママもパパも  
みんなおかおをかくしている  
マスクのしたはどんなおかお？  
ほくとおなじおくちはあるのかな  
おはなはあるのかな  
おはなのあなは二つかな

すこしおおきくなったよ  
そろそろこつえんデビュー  
おともだちもたくさんいるね  
だけどちかくにいっちゃダメ  
なんだって  
おともだちは おくちからバイキンはっ  
しゃするんだって



おてもバイキンでいっぱいなんだって  
ようちえんにいくよ  
きよつからほくもおともだちもマスクだよ  
みんなのおくちがきえた  
おはなもだしたらおこられる  
きゅうしょくのじかんは まっすぐまえを  
むいてすかになだまってたべるんだ  
マスクをはずしたおともだちのおかお  
うしろをむいてみることもできないよ

きょうはえんそく  
バスにのってもとりの  
せきには だれもない  
つまらないつまない  
カバさんはいいな  
おおきなおくちをあけても  
しかられない  
おサルさんはいいな  
くっついてじゃれあつて  
たのしそう  
オウムさんはいいな  
おしゃべりしたら ほめら  
れる



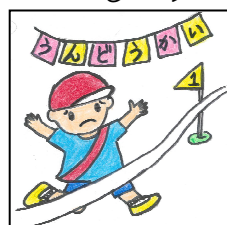
どうぶつさんはいいな  
マスクしなくていいもんね  
ほくたちはマスクして  
はなれて、ならんで  
すかにあるく  
おべんとうも ひとり  
ほつちのシートのつえ  
おやつもこつかん  
できないよ  
おいしいおかし みんなでわけて  
たべたいよ



うんどうかい  
パパとママがきているけれど  
おおきなこえで  
かんばれー っていえないんだって  
おててがまっかにならな  
おおきなくしゅは くれるけれど



はくしゅじゃ おともだちのパパやママと  
くべつできないよ  
ほくは かけっこしよう  
まっしゅー！とでそうになつた  
おおこえをぐつとのみ  
こむ  
おおこえだしたらダメ  
だつて  
1としよう うれし  
いのになみだが  
でそうだよ



あるひコロナが  
ふつうのバイキンになったんだって  
マスクもしなくて いいんだって  
せんせいのおかお こんなんだつたんだね  
おともだちのおくち こんなふうにお  
おしゃべりしていたんだね  
さあみんな おおきなおくちで  
うたつてね

こはんのときは  
たのしくおしゃべりしましゅね  
おうえんは おおきなこえで  
するんだよ  
とつせんいわれてもできないよ  
したくないから わからな

パパ、ママおしえてよ  
おてての つなぎかた  
おまつりさわぎに おもいっきりの  
わらいかた  
じゅつな きよつぐらしかた  
たのし  
いみら  
いみの  
つくり  
かた



絵：病児保育室「ここいえ」スタッフ

～こころ と からだ～

「共感」という言葉はよく耳にするようになりましたが、音楽療法で使われる「同質の原理」という言葉があります。これは、気持ちが落ち込んでいる時は落ち着いた音楽を、気持ちが興奮している時は興奮した音楽を聴く方が、気持ちの改善に効果的であるという考え方です。自分の気持ちを音楽に代弁してもらうような感じなのだと言われています。これは、音楽だけでなく、映画、本、ゲームなどでも同じことが言えます。元気がないから楽しいことをして気分を変えよう！と思っても、なかなか気分が変わらないときは、ぜひ、自分の気分にあったことをしてみてください。時には、無理に気持ちを変える必要がある場合もありますが、できれば、自分の気持ちに添ってあげられるといいなと思います。今回は「同質の原理」をクローズアップしましたが、その時の自分に合った方法を選んでみてくださいね。厳しいコロナ禍生活が長引く中で、リラックス方法を見つける1つの手がかりになりますように。

(すもも)

### 病児保育室「ここいえ」通信

#### 「おすとポン！」～手作りおもちゃの作り方～

★用意するもの

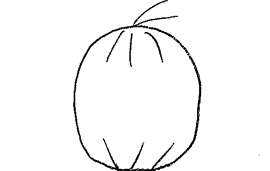
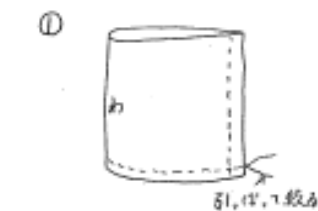
- ・500mlのペットボトル
- ・布(12×24cm4枚)
- ・綿(わた)
- ・バイヤステープ
- ・針、糸、ボンド

★作り方

- ①中表にした布を袋状に縫って裏返す
- ②わたを詰めて閉じる
- ③ペットボトルを切り縁にバイヤステープを巻く

★遊び方

- ・ペットボトルにボールを押し込んでみてね
- ・反対側からポンっと飛び出るよ



かわいく飾ったり、鈴を入れて音が鳴るようにしたり、ペットボトルにお絵描きしたりとオリジナルの「おすとポン！」を作ってね。

小さいうちはニギニギ遊び、大きくなったら玉入れにしてもいいね！

## 予約システムのご案内

### 健診・予防接種・栄養相談が ネット予約になりました

当院では予約システムが導入されています。

- ・24時間予約ができて受付時間外でも予約の空き状況の確認も可能です。
- ・予約日時の確認ができます。
- ・予約日が近づくと「まもなく予約日メール」が送信されます。



QRコードを読み込むか、下記のサイトにアクセスしてください。

ホームページからもアクセスできます。

<http://14.mfmb.jp/90159635/>

### おすすめの絵本 『まじさかさじま』

絵と文：伊藤文人  
発売：星雲社

そうの親子が逆さまになるとうクダになっちゃう不思議な絵。牛さん、おうまさん、いるかさん…逆さにすると何になるでしょう。上から読んでも下から読んでも楽しめる絵本です。



#### 栄養相談日

栄養に関すること何でも相談してください。

時間 14時から16時まで

7月 6日(水) 8月 3日(水) 9月 7日(水)

7月20日(水) 8月24日(水) 9月21日(水)

#### 休診のお知らせ

8月11日(木)～8月16日(火)

お盆休みのため休診

#### 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

子育て真っ最中の保護者の方々を見てみると、私の子育ては失敗の連続であったと思うばかりです。わがままな母に育てられた娘たちは、母と同じように失敗しながらもとりあえず自分の人生を歩んでいます。失敗しても「とりあえず」と言いながら…保護者の皆様へエールを送ります。 244

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/>