



新年あけましておめでとうございます。昨年ブログや写真館、そして ほけんだよりを読んで下さった方々、ありがとうございます。本年も皆様に様々な情報をお届けすべく頑張っていきますので、応援の程宜しくお願いいたします。

皆様年末年始はいかがでしたか？サービス業や医療・介護などの専門職はお仕事だった方も多いのではないのでしょうか。年末年始、深夜、朝方を問わずに買い物ができる便利な世の中ですが、その分、どなたかが頑張ってお仕事をされているんですね。あり難いと思う反面、昔の「お正月はどのお店も閉まっている」と、いう感覚が懐かしくもあります。うまく表現できませんが、以前に比べ、世の中全体が精神的な余裕が無くなってきたような気がするんですよね。年末年始は事実上ひとつの区切りでしかありませんが、その時期により多くの方が仕事に追われる社会って、なんだか寂しい気がします。みなさんのお正月の休みのどこか1日位は、何処かに出かけたりゲームやテレビ漬けになったりするのではなく、子供の話聞く、子供に様々な話をする 様なかわりを持って欲しいなあ…と思います。

## 「かぜ」と「インフルエンザ」どう違う？

かぜとインフルエンザの違いは、主にウイルスの種類と症状です。

- かぜは、アデノウイルス、ライノウイルス、RSウイルスなどが原因で、微熱、鼻やのどの痛み、くしゃみ、鼻水、などが主な症状。
- インフルエンザは、インフルエンザウイルスが原因で、40℃前後の高熱、悪寒、のどの痛み、せき、鼻水のほか、関節痛や筋肉痛を伴うのが特徴。

インフルエンザにかかったら…  
インフルエンザには特效薬があります。リレンザやタミフル、イナビルなどがそれにあたります。これらは年齢的に本園に通うお子さんたちが処方される場合が多いのではないかと思います。お薬は身長、体重を考慮し、日数や量を計算して処方されます。そしてそのお薬は続けて飲むことによって身体の中に一定量キープされます(薬剤血中濃度などと言います)。多くの薬はこのキープした状態を継続することで一番効果を発揮し、ウイルスをやっつけて

ていきます。身体の中のウイルスが少なくなれば、身体は楽になりますが、退治しきらない中途半端な状態で薬をやめると…生き残ったウイルスは再び増殖を繰り返します。再び増殖をするだけなら良いのですが、治療が中途半端だとウイルスがお薬の性質を覚えてしまい、薬が効きにくくなる事もあります(薬剤耐性と言います)。こんな





ると今まで飲んでいたお薬が少しの量では効かなくなったり、そのお薬での治療ができなくなったりすることもあります。お子さんが泣いても怒っても、処方されたお薬は親御さんの責任の下キチンと飲ませるようにしてあげてください☆



## メディアの影響について…

テレビやDVD、ゲームなど、お子さんは集中して何十分でも何時間でも観たりプレイしたりしてしまいますが、皆さんはお子さんに、1日どのくらいの時間をメディアにさらしていますか？2004年、日本小児科医会で「子どもとメディア」の問題に対する提言が公表されました。この背景には、テレビやビデオ、ゲームなどに長時間漬け込まれた子は、そうでない子に比べて言葉の遅れがある子が2割ほど多かった…との統計が出されたことにあります。その為、ガイドラインが作成されました。それは

- ① 2歳までの乳幼児にはテレビの視聴を控える
- ② 授乳中・食事中の視聴はやめる
- ③ 2歳以上の場合でも全てのメディア(テレビ・スマホ・パソコンなど)へ接する時間は2時間、ゲームは30分を目安にやめるようにする
- ④ 子どもの部屋にテレビ・パソコン・ビデオなどを置かない
- ⑤ 保護者と子どもとでメディアを上手に利用するルールを作る

…です。実は1999年、アメリカでも同様のことが提言されており、6歳までは1時間、6歳以上でも2時間までの視聴に制限することが望ましいとされています。人間の脳は3～4歳までに「現実体験」をすることで基本的な脳構造を作ると言われています。4歳まではテレビやゲームよりも、外を走り回ったり、虫を捕まえたり、お芋の皮を剥くことの方がよっぽど大切なんです。また、メディアを利用すると脳が疲労します。しかもそのような子どもに限って睡眠時間が短いことが多いのですが、こうなると日常の集中力、判断力なども低下して行き、脳が成長する機会を失わせることになります。終始ボーっとしている様なお子さん、いませんか？子どもとのかかわりはゲームをするのではなく、一緒に実物を見たり触ったり、身体を使って遊んだり絵本を読み聞かせをしたりを中心に行っていきましょうね♪

