

おしゃべり通信

〈新型コロナウイルス感染症 特集号〉

R2. 7. 15 発行 如春会 浦田医院

日本小児科医会から保護者の皆様へ ～いま、大事なことは「ふつう」を 「ふつう」に行う努力をすること～

新型コロナウイルス感染症もいわゆる「かぜ症候群」です。
昔から実践されている「養生訓」を実践しましょう。

① 子どもに気を付けてあげてほしいこと

- ① 3密（密閉・密集・密接）を避ける
- ② 3密を避けて外遊び
- ③ こまめに手洗い
- ④ 早寝早起き、規則正しい生活リズム
- ⑤ 安心させてあげる声掛けをしましょう
 - × 「マスクをしないとだめ、手を洗わないとだめ」
 - 「マスクをしたら大丈夫、手を洗えば大丈夫」



② 迷わずに相談をしましょう

乳幼児健診や保育園・幼稚園健診などの定期健診が延期されており、不安に思っている方もいらっしゃるでしょう。一人で悩んだり、ネットで調べたりするとますます不安が大きくなる場合もあります。ためらわずに、かかりつけの小児科医に相談しましょう。



③ ワクチンはスケジュール通りに受けましょう

ワクチンは感染症から身を守るために接種するものです。予防接種のための来院の方は、他の外来患者さんとは空間を分けて診察・接種しています。接種スケジュールに合わせて接種もれが無いように受けましょう。



臨時休校からみえてきたもの ② ～「学校」は「安全・安心」か～

〈 リスクはゼロか100かではない 〉

この春は、新型コロナウイルス感染拡大防止策と臨時休校となりました。感染が完全には収束しないなか、各地で学校が再開されています。

「ステイホーム」と「学校再開」を天秤にかけ、学校再開が選ばれたわけですが、「学校に行っても大丈夫なんだ」ではありません。国が「休校するように」と方針を決めたことに従ったのは、膨大な社会実験に参加したのであり、確立された「安心・安全」を求めたわけではありませんでした。そして実験は今も続いています。

また、学校にはこれまでもインフルエンザや感染性胃腸炎に代表される数々の感染症や、運動すればけが、暑ければ熱中症、給食ではアレルギーなどさまざまなリスクが存在していました。これらについて私たち保護者は何を考えてきたでしょう？

おそらくは、リスクをゼロにしようということではなく「安全・安心」を最優先に考え、減らせるリスクは減らし、それを土台にあらゆる教育活動を構想してきたのではないのでしょうか？例えば、過去に社会問題になった巨大組体操では事故の多発を受け、全国で組体操の段数の制限を設ける見直しが行われました。ところが、段数を低くして危険度の高いアクロバティックな技が取り入れられると、別の事故例が報告されています。

事例は何であれ、「何が危険なのか」を考えたいうえで次の行動を選ぶようにしたいものです。

〈 正しく恐れる 〉

新型コロナウイルス感染症への子どもたちの心理的な影響のサポートは「正しく恐れる」ことを教えていきましょう。

学校再開をめぐる大人が「学校を再開してはだめだ」と必要以上に言い続ければ、不安が増幅し、それが子どもに伝わります。すると、学校生活で「〇〇さんが咳をしていた」「〇〇ちゃんに抱きつかれた」などささいなことから負の連鎖が始まるおそれがあります。不安をあおらないよう、かつ無防備になってもいけないことを教えていきましょう。



子供の心のケアのために



～いつもと違う子供の言動に気を配りましょう～

子供は危機に直面したり、環境の変化や人間関係などによってストレスを抱えると多くの場合、心身にストレスサイン(異変)が現れます。

行動の変化

- 学校に行きたがらない
- 休日でも家に閉じこもりがちになる
- ささいなことで物を壊したり、人に攻撃的になったりする
- ささいな物音に驚く
- 親のそばから離れない、強い甘えがみられる
- 一人になるのを怖がる など

からだの反応

- 食欲がない
- 身体の痛みやかゆみを訴える
- 夜尿が始まる、あるいは増える など



表情や会話

- ぼんやりしている
- ささいなことで泣く
- 喜怒哀楽が激しい、あるいは無表情になる
- 一方的に話し、会話が成立しない など



子どもたちのこころは、成長とともに大きく揺れ動くことがあります。そうした状態が正常な成長の中で見られる一時的なものであることも多いですが、子どもの SOS サインであることもあります。特に現在は新型コロナウイルス感染症という目に見えないウイルスとの戦いで、不安を感じている子どもも多くいます。

ストレスサインかな?と思う行動が見られたときは、何が原因なのか子どもに直接追求するのではなく、子どもの行動を観察し、子どもの感情を理解、受容できる肯定的なコミュニケーションを心がけましょう。また、学校やかかりつけ医など信頼できる身近な人に相談しましょう。