

感染症に負けない！子育てのポイント

1. 朝日を浴び「生活リズム」を乱さない

朝の光を浴びると、夜寝るためのホルモンが分泌されるので寝付きもよくなります。1～2週間ほど続けると、朝型に体内時計が補正され効果が出てきます。睡眠の質が良ければ、発育も良くなって基礎体力が高まります。

（参考）「子どもの睡眠 e-ヘルスネット」厚生労働省より抜粋

カーテン開けて窓からの朝日を浴びよう！晴れなら屋外で光を浴びよう！

2. 親子で「適度に運動」を楽しむ

室内でもこまめに身体を動かす工夫といってもなかなか習慣化しにくいですが、「ラジオ体操」や「みんなで筋肉体操」など、教育テレビ番組（Eテレ）の放映を親子で楽しみにできるといいですね。リフレッシュできる楽しみ方を工夫して、笑うことは重要です。他にも佐々木院長おすすめ番組は、たくさんありました。診療の時に直接聴いてみてください。

佐々木院長も、Eテレのファンです。「0655」「2355」は、いつも見ているって。時々やってる「ねこねこ55」も面白いよ。

3. 子どものマスク着用は、基本的なことができるようになってから

2歳未満の子どものマスク着用をやめるべきとの見解を日本小児科医会は出しています。窒息や熱中症の危険があるとの警告です。

乳幼児は体温調節機能が未熟なので、汗や早い呼吸をすることで体温を下げますが、マスクで覆うと妨げになります。夏の野外でのマスク着用は、よく考えましょう。

（参考）日本小児科医会「2歳未満の子どものマスクは不要、むしろ危険」

また、2歳以上であっても、マスクが接触感染リスクを高める原因になる場合があります。マスクが気になり触る機会が増えたり、マスクで遊び始めたりしませんか？友だちにマスクを触らせることもあるかもしれません。子どもはいろいろな物を触るのが仕事のようなもの。その手が汚染されていた場合、マスクに付着したウイルスを吸い込み感染しやすい状況にさらされる危険があります。食事等で外したマスクの置き場も、清潔な保管場所が必要です。これらのことを注意して行動できる子どもであればマスクは有効ですが、理解した行動をとれるかは、子どもの成長発達を考えて個別に考えた方がいいですね。

（参考）日本小児科学会：新型コロナウイルス感染症に関するQ&A（2020年5月1日現在）より抜粋

4. 「手洗い」習慣はしっかり身につけさせよう

感染経路は、感染者の飛沫、感染者の唾液や鼻水が付着していて、それに手で触れてしまったあと、自分の目、鼻、口に触れてしまうことが考えられています。子どもたちは、本や遊具を共有し、直接ふれあって遊び成長するものです。感染症のリスクを完全にゼロにすることはできないけれど、付着したウイルスを洗い流す手洗いは、感染症予防に有効な対策といえます。とくに食事直前の手洗いは徹底しましょう。



基礎的な体力を維持できるよう、親子でしっかり寝て、食べて、活動することが大切。コロナウイルス対策のおかげか、通常の風邪などで診療する患者は減っているようです。子どもの予防接種は、遅らせず適切な時期に病院に来てください。

