



かみぞのキッズクリニック

シックキッズニュース

2018年8月号(No.15)

●インフォメーション

夏休みが始まりました。 ワクチン接種などお済でしょうか？

市から連絡が来ているかもしれませんが、11歳以上13歳未満(12歳まで)の高学年のお子さんがいらっしゃるお母さん、**DT(ジフテリア・破傷風)2種混合ワクチン**接種はもうお済でしょうか？他の乳児の定期接種に比べてつい忘れがちなことになって、気づけばもう公費ではカバーできない13歳以上になっちゃった、ってなことがないように、夏休みなどを利用して受けに行きましょう。

また、標準的には中学1年生の女の子が接種をしている、子宮頸がんワクチンも、自治体による積極的な勧奨は差し控えられてはいますが、定期接種であり、無料で3回できます。現在接種者が激減しており、常備ワクチンを置いていないために、説明を聞いて納得された希望者のみに発注して接種しております。夏休みの間に説明をよく聞いて、納得できれば初回接種を行いましょう。

お盆期間の診療について

8月の休日やお盆の期間中の**11日(山の日)**、**13日**、**15日**ですが、当院は急患患者の対応をいたします。お盆の期間のお子様の急な体調不良の際は、是非ご利用ください。ただし多くのスタッフや1階のブンゴヤ薬局大道店はお休みですので、以下の注意点をご注意ください。○一般診療は可能ですが、食物負荷試験や採血検査はできません。○処方方は限られた種類と日数の院内処方となります。長期処方ではできません。○スギやダニの皮下免疫療法は可能です。○輸液療法や外科的処置の必要な患者さんの診療はできません。○診療時間は、9:00~12:00、14:00~**17:00**とさせていただきます。○インターネット予約は可能です。

	8/6(月)	8/7(火)	8/8(水)	8/9(木)	8/10(金)	8/11(土)	8/12(日)
午前	通常	×	通常	通常	通常	●	×
午後	通常	×	通常	通常	通常	●	×
	8/13(月)	8/14(火)	8/15(水)	8/16(木)	8/17(金)	8/18(土)	8/19(日)
午前	●	×	●	通常	通常	通常	×
午後	●	×	●	17:00 まで	通常	通常	×

●編集後記

7月初めの西日本豪雨。災害前日くらいからテレビの向こうからアナウンサーが「数十年に一度しかない重大な災害が迫っている」と連呼していました。去年も大分や福岡であったやん、年に一度やろもん、と突っ込み入れながら聞いていましたが…翌朝、テレビで岡山の真備町の水没した町の映像をみて驚きました。2011年の三陸の津波のシーンがフラッシュバック。今回の豪雨はシャレにならないくらいの大災害だったのです。今回も何もできませんでしたが、せめて災害に会われた方々の心情を思いをはせ、日常を不自由なく過ごせていることに感謝して生きていきたいです。

受付時間	月	火	水	木	金	土
9時~12時	●	—	●	●	●	●
14時~18時	●	—	●	●	●	●

休診日／火曜・日祝日

9時より早く来られた方も、診療準備完了次第、順次診療してます。また夕方6時ぎりぎりまで受付しております。お気軽に相談ください。

インターネット予約が可能です

かみぞのキッズ よやく | Q
http://kamizono-kids.com

ホームページ
QRコードは
こちら



WEB予約
QRコードは
こちら



●今月のフォーカス1 熱中症、予防と対処法について

熱中症は暑さや激しい運動で体内の水分や塩分が不足し、体温調節ができなくなる状態です。立ち眩みやめまい、頭痛、吐き気から始まり(熱失神)、運動している人達はこむら返りが起こり(熱けいれん)脱水症がおき(熱疲労)、重症になると脳症を起こし、けいれんや意識がなくなるなどの脳症を引き起こし(熱射病)、報道されているように死に至ることもあります。乳幼児では車内への置き去り、学童・生徒では部活などのスポーツ中、体温調節が鈍くなりがちな高齢者ではクーラーがきいていない室内でも起きることが多いので、より注意が必要です。とにかく熱中症は予防です！熱中症にならないようにすることが大切です。

- 厚さを避け、こまめに水分や塩分をとる。
- 水分補給には塩分を含むスポーツドリンクが望ましい。
- 室温は冷房などで28度前後に保つ。
- カンカン照りの日中の不要な外出を控える。
- どうしても外出しなければならないときは帽子や日傘を使う。

など熱中症にならない工夫が大切です。



熱中症になりにくい服装の選び方にも工夫がいります。ポイントは服の材質、通気性、色です。

●服の材質・・・汗を吸ってくれる吸湿性と吸った汗を素早く乾かしてくれる速乾性が優れた素材がおススメです。汗が蒸発するときに、気化熱を取ってくれるからです。具

体的にはポリエステル(ユニクロのエアリズムみたいなもの)が吸湿性・速乾性の効果が高いです。ただ、化学繊維は苦手という方には、綿か麻製を選ぶといいでしょう。

●通気性の良い服・・・服の素材だけでなく、形も大事です。ピタッとした服は、服と体の間を風が通らないので熱がこもりやすくなります。袖口も細身のものよりふわっと袖が風が入りやすいですし、襟ぐりも詰まっているものよりは開いているほうが良いです。裸より洋服を着ているほうが涼しく感じるのは、体と服の間を風が通るからです。

●熱を吸収しにくい白や淡い色・・・色は断然、熱を吸収しにくい白や淡い色がおすすめ

中面につづきます

〒870-0822

大分県大分市大道町4-5-27 第5ブンゴヤビル2F

TEL:097-529-8833

です。黒などの濃い色は熱を吸収し、熱がどんどんこもってしまいます。

●肌着は汗の蒸発を助ける・・・
吸湿性や速乾性の高い肌着は付けていたほうが良いです。重ね着をすることで熱くなるとわがれがちですが、汗の蒸発を助けてくれたりするので、できるだけ肌着を着ることをお勧めします。

6月25日から7月1日までの1週間に搬送されたケースの発生場所は、庭を含む住居が最多で、1323人(38.1%)、つづいて道路566人(16.3%)、競技場や駅などの屋外461人(13.3%)と、今年のような異常な猛暑の場合、屋内にいても適切に室温を管理していないと熱中症を発症しうること



がわかります。

家にいても熱中症を現実には発症している、はっきり言えばお子さんの日中の屋外でのスポーツ活動はもちろん、イベント参加については見送るほうが無難だと思います。君子危うきに近寄らず…これが最大の予防策です。しかしやむを得ない理由で日中屋外で活動しなければならない場合は、それ相応の予防策をとります。休息を多めにし、日陰でもいいですが、それよりもエアコンの効いた車内で休息をするといいいでしょう。冷えた飲料水(スポーツドリンクが望ましい)で水分補給をし、体温を下げるようにすることが大事です。



おまけ

子どもはどうして熱中症にかかりやすいのか？ ・・・小学生は体温調節機能が大人と違う

わたしたち人間の体内の熱の逃がし方には2つの方法があります。

1. 発汗して汗を蒸発させて熱を逃がす方法
2. 皮膚の血管を拡張させることで体内の熱を外に放出する方法

ヒトの皮膚にある汗を出す装置である汗腺の数は、子どもも大人も300-400万個と数自体は子どもも大人も同じです。大人よりも密に存在はしていますが、子どもは頭の汗腺ばかり機能しており、他の体の汗腺は未熟で十分に汗を作ることができないのです。頭ばかり汗をかいている子を見かけるのをよく見ますが、そういうわけなのです。汗腺の成熟は個人差が大きく、汗かきっ子の子もいますが、汗をかかない子もおり、全身の汗腺が十分に機能してくるのは18歳前後になってから、という学者もいます。汗腺の機能が未熟な子は発汗する機能が非常に弱いのです。水分補給は確かに有効なのですが、大人と同じような熱中症予防効果が得られると過信してしまうといけません。

汗がでる生き物はヒトとチンパンジーしかいないのは先月7月のシックキッズニュースでもお話ししました。ヒトとチンパンジー以外の哺乳動物は、2の皮膚の血管を拡張させる方法でしか熱を放出できません。アフリカやインドのゾウが大きな耳をパタパタさせて熱を下げてるように、です。大人も子供も暑い時に動くとき赤ら顔になるし、手足が温かくなります。そうすることで外に熱を逃がしています。この血管拡張機能は小学生で大人と同程度になります。そう考えると、これまで子どもたちにおきた熱中症の重症化も無理のないことですね。



監修：早稲田大学人間科学学術院 糸数計数教授、イラスト：岡田ちひろ (CHEESE WORKS)

●今月のフォーカス2

低所得でも学力は伸びる！ キーワードは“規則正しい生活”と 本や新聞に親しむ“。…全国学力テストから



7月29日朝、豊後大野へバイトに行くときにNHKラジオを聞いていたら、日曜コラムで解説委員の方が、表題についてとても興味深いお話をしていましたのでご紹介いたします。

近年、日本でも問題になっている、貧困層の家庭の子供さんの学力の低下傾向、いわゆる“貧困の連鎖”の問題”ですが、その解決の糸口を見つける手がかりとなるような調査結果が、昨年実施された全国学力・学習状況調査(全国学力テスト)の分析から明らかになりました。

平成29年度の全国学力テストは昨年5月、全国の小学6年生と中学3年生を対象に実施され、今回は、追加調査として行った「保護者に対する調査」の結果をもとに家庭状況と学力の関係、成果を上げている学校の取組みなどを分析し、今年の6月27日に公表されました。

調査結果から、家庭の社会経済的背景として、家庭所得、父親の学歴、母親の学歴、という3つの指数であるSES (Socio-Economic Status) を4段階にわけて分析。やはりこの指数が高い裕福で高学歴の親をもつ子供ほど、正答率が高く、学力のばらつきも少ないことがわかりました。一方、この指数が低い、つまり貧困で低学歴な親をもつ子供たちの間では、正答率のばらつきの差が大きい、つまりできる子とできない子の差が激しい傾向があることがわかりました。ということは、所得が低く低学歴の親を持つ層でも高学歴の児童・生徒が一定数いることが判明しました。

そこに目を付け、親の年収や学歴が低いにもかかわらず、国語・算数(数学)の総正答率が上位25%に位置する子どもを持つ家庭の特徴を分析してみたところ、保護者が子どもに対し、●規則的な生活習慣を整え、●文字に親しむよう促し、●知的な好奇心を高めるよう働きかけていることが明らかになりました。また、●行事やPTA活動に参加するなど、学校教育に対して親和的な姿勢も見られました。具体的には、「毎日子どもに朝食を食べさせている」「子どもに本や新聞を読むようにすすめている」「子どもが小さいころ絵本

以下の場合に、子供の学力が高い傾向がある。

<保護者の働きかけ>

- ・学校の出来事、友達のこと、勉強や成績のこと、将来や進路、地域や社会の出来事やニュース等、会話が深い。
- ・テレビ・ビデオ・DVDを見たり、聞いたりする時間などのルールを決めている。
- ・子供に努力することの大切さを伝えている。
- ・子供に最後までやり抜くことの大切さを伝えている。

<保護者の教育意識や諸活動への参加>

- ・将来、子供に留学をしてほしいと思っている。
- ・自分の考えをしっかりと伝えられるようになることを重視している。
- ・地域や社会に貢献するなど人の役に立つ人間になることを重視している。
- ・保護者自身がPTA活動や保護者会などへの参加している。

の読み聞かせをした」「計画的に勉強するよう子どもに促している」「PTA活動や保護者会などによく参加する」と回答した保護者が多かったのです。

また、親の年収や学力など不利な環境を克服している児童・生徒は、授業の復習を重視する傾向が強く、塾などに過度に頼らなくても一定の学習時間を確保していました。学校で習う内容の着実な定着を図る取組みが、高い学力水準の支えになっていると考えられます。

子どもの学力というのは、自制心や意欲、忍耐力などを示す指標である「非認知スキル」とゆるやかに関係しています。親の年収や学歴が低い場合でも、保護者が適切に働きかければ、子どもの非認知スキルを高め、学力を一定程度押し上げる可能性があります。今回の検討もそのことを裏付ける結果であり、その傾向は小学生でより強い影響がありました。非認知スキルを向上させるための保護者の働きかけは、具体的には「ほめて自信を持たせる」「努力の大切さを伝える」「最後までやり抜くことの大切さを伝える」「毎日朝食を食べさせる」「ボランティア活動などへの参加を促す」などだったそうです。

このほか、継続的に高い学力をマークする学校の特徴には、「家庭学習習慣の定着と家庭への啓発」、「1人も見逃さない個別指導」「若手とベテランが学び合う同僚性と学校の組織的な取組み」などがあつたそうです。

お子さんたちはちょうど夏休みの真ただ中。ちょうどこの機会にお子さんたちへの接し方について考えてみてはいかがでしょうか。

