

# こどもと健康

NO・166 2016・4・6

## 4月は入園、入学の季節です

4月になると子ども達にとって入園、入学、進級など新生活が始まります。生まれて初めて集団生活を経験するお子さんもおられるでしょう。1日でも早く新しい環境に慣れるよう保護者として気を付けてあげましょう。

まず生活習慣の見直しをしましょう。

- (1) 保育所、こども園、幼稚園、学校に通うようになると、登園・登校に必要な時間や始業時間が変わりますので、今までの生活習慣を変える必要があります。早寝早起きをして余裕をもって登園、登校できるようにしましょう。安全確認もかねて親子で登園、登校のルートを歩くのも良いでしょう。所要時間や危険な所のチェックをしましょう。
- (2) 朝ごはんは必ず摂りましょう。初めて給食を食べる子どもは好き嫌いをなくすようにしておきましょう。
- (3) 所持品に名前を記入して、忘れ物のないよう準備しましょう。
- (4) トイレの習慣(学校の多くは和式トイレです)、着替えなど身の回りのものは自分でできるよう練習しましょう。ハンカチ、タオル、ティッシュ、水筒なども忘れずに。
- (5) 勉強に必要な教科書、参考書など本棚に整理して机の上と引き出しも整理しましょう。自分で整理整頓する習慣をしっかりと身につけましょう。
- (6) 新しい友達ができます。ご家族もお子さんの友達と仲良くなりましょう。

次いで、健康チェックをしましょう。

- (1) 保育所など集団生活の場には感染症がたくさんあります。母子手帳を確認して接種漏れのワクチンはありませんか? 確認しましょう。諸外国とのワクチンギャップが問題となりましたが、ここ5、6年で予防接種行政は様変わりしました。任意接種のみずぼうそうワクチン、おたふくかぜワクチン、B型肝炎ワクチンなどの接種を受けましょう。
- (2) 喘息、アトピー性皮膚炎、アレルギー性鼻炎、食物アレルギー、てんかん、心臓病、腎臓病やその他持病のある方は主治医と相談し、保育所、こども園、幼稚園、学校にあらかじめ管理表を提出するなど学校などに伝えておきましょう。合わせて、継続して治療を受けましょう。
- (3) 近視、遠視、乱視、難聴のある方は前もって学校に連絡して教室の座席を考慮してもらいましょう。

新しい生活が始まると、体調を崩すこともあります。健康には十分注意しましょう。生活リズムが整うまでに、個人差があります。お子さんを励ましてあげましょう。

# インフルエンザの流行終息へ向かうか？

例年より遅く年明けから流行の始まったインフルエンザは春の訪れとともに流行は終息に向かいつつあります。大阪では第2週（1月11日～）になって流行の始まりである定点当たり1.0を上回り、第2週には注意報レベルの10.0に近づき、第5週（2月1日～）には警報レベルの30.0を超え、第7週には40.6まで上昇しました。その後は減少に転じ、6週連続して前週を下回り、直近の第12週（3月21日～）には10.0となりました。例年と異なり、A型とB型が同時に流行し、成人と乳幼児にA型が多く、小中学生にはB型が多く検出されました。その為、家族で違う型のインフルエンザに罹ったり、A型の後にB型にかかる患者さんも例年になく多かったようです。堺市のインフルエンザ定点の報告によると、最近では8割以上がB型となっています。罹患年齢は全国的に5～9歳が最多で次いで10～14歳となっており、これまでの累計推定患者数は約1440万人となっています。3月21日からの第12週に堺市では3クラスが学級閉鎖となっており、今年度の累計では休園1園、学年閉鎖40学年、学級閉鎖307学級となっています。全国的に見ても、学級閉鎖などが最も多かった週には6359校に及んでいましたが、第12週には259校まで減少しました。春休みと共に終息に向かうと思われませんが、今後の気温変化が大きく影響するでしょう。新学期が始まっても流行が残っていると、再流行の可能性もあります。

春休みに出かける機会が多いでしょうが、しばらくはワクチン接種が済んでいても、マスクをして外出、用もないのに人込みに行くのは避ける、外出から帰ったらうがいと手洗い、睡眠を十分にとる、栄養に気を配る、疲れを残さない、規則正しい生活を守る等、健康管理に注意しましょう。

## 診療報酬が改定されました！

4月1日から診療報酬が改定されました。国民一人一人がなんでも相談できる「かかりつけ医」を持つよう、厚生労働省は考えています。成人だけではなく、就学前の小児についても予防接種、健診、アレルギーなど専門的に治療や指導に当たる小児科専門医に「小児かかりつけ診療料」ができました。当院で4月から順次採用していきませんが、「同意書」の提出が必要となります。今後、院内掲示や「こどもと健康」でお知らせします。尚、堺市の「子ども医療費助成」対象児には患者負担に変更はありません。

**4月21日から新進気鋭の赤澤英樹医師（平成6年奈良県立医大卒、小児科専門医）が着任します。**

**5月以降診療時間の変更を予定しています。着任に伴い、学会出席などによる休診日は解消されます。**

**詳細は後日、ご案内します。**