



Kero Kero 通信

第 290 号



崎山小児科・院内報

5 月 2023 年

5 月 8 日からの新型コロナウイルス感染症

すでに報道があったように、5 月 8 日から新型コロナウイルス感染症（以下、新型コロナと略します）は 2 類感染症から 5 類感染症に移行しますが、日常生活でどのように変化があるのかが分かりにくいと思う人も多いでしょう。いくつか具体的にお示しします。

今までは、新型コロナと診断されると同居家族も何日間かの自宅経過観察を求められ、通学や出勤ができませんでしたが、その規則は無くなります。同居家族が新型コロナになっても外出の制限はなく、普通の生活が可能です。今までは診断された人全員について保健所に届け出が必要でした。その届出を元に、保健所から患者さんの自宅に電話が来て、感染源を特定する目的でいつ誰とどこで会っていたのかを聞かれることもありましたが、そのような作業はなくなります。ただし、インフルエンザや水ぼうそうなどのように、学校や保育所などを休まなければいけない期間に規定があり、発症後 5 日間は欠席となります。就業に関しては休業しなければいけないという規則はありませんが、発症して 1 週間程度は人にうつす能力があることを理解して行動して下さい。

崎山小児科の受診に関しては、例えば家族内に新型コロナの患者さんがいる状況での発熱で、状況証拠から限りなく新型コロナが疑わしいときも、原則として隔離は不要で、普通に予約を取って受診していただくことになります。新型コロナなどの検査は隔離室あるいは自家用車の中など、他の患者さんと距離をおいた場所で行います。その際には看護師は青い防護服を着用することもあります。症状がある人は 10 分ほどで結果が判明する新型コロナの抗原検査での対応を原則としますが、希望があれば PCR 検査も行います。予約の電話の際にご確認下さい。

子どもの新型コロナワクチンについては、「接種すれば確らない」と言い切れるほどの有効性は確認できていません。しかし、オミクロン株以降、小児の重症例が増えたことも事実です。幸いに子どもの場合、重篤な副反応はほとんどないようなので、インフルエンザワクチンと同じようなレベルで接種をするかどうかを考えて下さい。特に本人に心疾患などの基礎疾患がある場合、家族内感染を防ぎたい場合などは推奨します。



たくさんあそぼう



コロナも落ち着き、天気良く、過ごしやすい日も多くなってきました。子どもたちと一緒に家族も外に出てたくさん身体を動かして遊びましょう。

追いかけっこや公園の遊具を使った遊び、ボール遊びといった外遊びは子どもの心肺機能や運動能力を向上させる効果があります。特に幼児期から児童期においては、脳・神経系が急激に発達するため『歩く・走る・登る・下りる・跳ねる・這う・転がる・回る』などの遊びを通してさまざまな動きを体得し、運動の仕方を覚えていきます。幼児期のぎこちない動作も、遊びによって運動経験を積むことで力加減のコントロールを覚え、合理的な身体の動かし方が身につきます。また、体力や運動能力の向上だけでなく、認知能力や想像力も育みます。

運動には状況判断や思考判断が必要になるため、身体を動かすことで脳も活発に働きます。自分たちに合わせたルールを設けたり、新しい遊びを創ったり、遊ぶことを通して想像力や創造性を育むことにもつながります。

1 人遊びが多い幼児初期に比べ、3 歳、4 歳、5 歳と成長するとともに、複数人の友達と遊ぶようになるでしょう。大人で遊ぶことで自分の気持ちをぶつけるだけでなく相手の気持ちを考えて行動するようになり、他の子どもとのコミュニケーションを通じ、協調性や社会性を養うことにもつながります。

幼児期から児童期にかけて、たっぷりとしかも楽しく運動遊びを行うことは、「生きる力」を支える「健やかな身体」「豊かな心」を育てていく上での基盤となるものと言えます。

ゲームは家に置いて、1 日 1 時間思いっきり外で遊んでみましょう！！

今月のケロケロひろば

5 月 25 日（木）14:00~15:30

対象：0~1 歳（未就学児の兄弟姉妹も可）

場所：待合室（入退室自由）

・熱のおはなし・手あそびうた

熱が出た時のおうちでの過ごし

し方や気になることにおこた

えします

