



神戸海星病院ニュース

子どものために、 親ができる7つのこと

子どもの健康と安全のために、親が今からできることをまとめてみました。



国際内科 安達 正時
(小児科専門医)

①子どもの周りにおける危険を再点検する。

まずは、身近な環境から。子どもの目線で見ると、身の回りには意外とたくさんの危険が潜んでいます。ちょっとした気配りで事故の大部分は防げます。当院では、年齢に応じた『子どもの安全、チェックリスト』を配布しています。

②禁煙に取り組む。



乳幼児の誤飲の中で特に多いのがタバコの誤飲です。また、子どもの受動喫煙は、風邪症状の改善を妨げ、中耳炎や肺炎などの合併症を増やすなど健康への悪影響が分かっています。さらに成長や発達への悪影響も指摘されています。家の中だけでなく、自家用車内も要注意です。当院には、禁煙プログラムもあります。関心のある方は是非ご相談ください。

③自家用車にチャイルドシートを設置する。

チャイルドシートは設置していますか？5、6歳になっても、成人用シートベルトをそのまま使用するのは危険なことがあります。身長150cm程度になるまでは、座高を上げてシートベルトを正しい位置に装着する必要があります。これは、概ね10歳ぐらいまではチャイルドシートが必要ということになります。子どもの安全のためにもチャイルドシートを使用しましょう。



④予防接種を受けさせる。



昔は恐れられていた病気も、予防接種の利用によって予防できるようになった病気が多くあります。

定期接種が終わっていない場合は、早めに終わらせることが勧められます。また、日本ではまだ任意接種の予防接種（おたふく・みずぼうそうなど）でも、感染力が強く時に重症化する病気もあり、海外では定期接種となっているものも多いです。任意接種となっている予防接種についても、一度かかりつけの小児科医とも相談するようにしましょう。

(～次ページに続きます～)

⑤テレビ、ゲーム機の使用に制限時間を設ける。

テレビなどを視聴する時間が長くなればなるほど、家庭での会話の時間が短くなるとされています。家庭から失われる時間は、テレビなどに費やした時間のさらに倍とされています。子どもの言語発達や社会性への悪影響が指摘されており、日本そして米国内科小児科学会は、テレビなどの使用には制限時間を設定し、さらに2歳以下への視聴は避けるよう呼びかけています。

⑥食事のバランスに気を配る。

食生活の乱れによって、いろいろな形で体調を崩す子どもたちがいます。1日3食、主食(ごはん、パン、めん類)、主菜(肉・魚・大豆製品)、副菜(野菜や海藻)、それぞれ片寄りなくとることで、からだに必要な栄養素がバランスよくとれていきます。また、家族でコミュニケーションをとる場として家族そろって食事をすることも勧められます。



⑦保養地に出かける。



都心では子どもの遊べる場所が減り、土に触れる機会が少なくなってきています。神戸市では、育成支援計画として緑地や公園などでの活動を促しています。また県立の森林公園などでは、子ども・親子を対象としたイベントも企画されています。

※追加資料もありますので、「もっと詳しく知りたい!」という方は、お気軽に小児科医または外来スタッフに声をかけてください。

今年4月より当紙面にて、これまで報告されている事例をもとに子どもの安全に関する具体的な注意点を連載していきます。どうぞ参考にしてください。

Information

★特別いきいき健康教室

開催日：2012年3月29日(木)10時

場所：病院北棟6階 大会議室

演題：『皮膚がん』について

神戸海星病院 皮膚科部長 清水秀樹

★市民公開講座

「ひざ」の健康、意識していますか?

開催日：2012年6月17日(日)14時～16時

場所：神戸ポートピアホテル ポートピアホール

ゲスト：女優 有馬 稲子さん

神戸大学 整形外科 黒坂 昌弘教授

主催：神戸海星病院 海星友の会

編集後記

今回編集に携って…
なんでも、「段取りが重要」と感じました。
(MORI)

神戸海星病院ニュース 3月号 2012年3月1日発行

医療法人財団 神戸海星病院

〒657-0068 神戸市灘区篠原北町3-11-15

TEL 078 (871) 5201(代表) <http://www.kobe-kaisei.org/>

責任者 辻本 武志 編集責任者 森元 秀敏