

にじいろにぬってくれて  
ありがとう!とってもキレイ!  
スタッフより

子どもの健康と環境に関する全国調査

のびのび

VOL.8

2020年10月5日発行



作: そうちゃん

# のべチルNEWS

エコチル

Information

## 学童期検査・詳細調査の再開に向けて準備中です!

現在、小学2年生を対象とした「学童期検査」と、一部の方を対象とした「詳細調査」を、コロナ禍のため延期しております。コロナ禍はまだ終息はしていませんが、会場内の換気・消毒やスタッフの健康管理などを徹底し、参加されるみなさまの安全第一で実施する準備を進めておりますので、今しばらくお待ちください。  
なお、検査再開となっても、今後の感染状況の変化によっては再び検査を延期する可能性があります。

## 「ハッピーフェスタ2020」の開催が中止となりました

毎年、ご家族でお楽しみいただけるイベントとして実施している「ハッピーフェスタ」ですが、今年度は新型コロナウイルス感染症の状況を鑑みて、多くが会場に集まる形式での開催を中止することといたしました。  
今後は、形式を変えて、オンライン（WEB）を利用したイベント等の開催など、コロナ禍でも皆様に安心してご参加いただけるような内容を検討していきますので、楽しみにお待ちください。

## しっかり知って、的確に対策 新型コロナウイルス

もしも感染したらどうなるの？ 発熱や咳などの症状が出たらどうすればいいの？ そんな新型コロナウイルスに関する疑問を、宮崎県立延岡病院の寺尾公成院長と小児科の中村賢二先生、そして延岡市役所に聞きました。

### 「しっかり知って、適切に恐れてください」

寺尾院長、新型コロナウイルスはどのようなウイルスなのですか？



コロナウイルスはどこにでもいるウイルスで、夏風邪のウイルスはコロナウイルスによるものが圧倒的に多いといわれています。新型コロナウイルスはその仲間であり、重症化すると死亡する。免疫を持っている人がほとんどないというのが特徴です。

特徴的な症状は？

無症状者が圧倒的に多いですが、咳や発熱など通常の風邪の症状に加えて、全身の筋肉痛・関節痛が5割、それと味覚・嗅覚異常が3割の患者さんにみられます。

コロナ禍は今後どのように推移していくとお考えですか？

現在、少しずつ収まりつつありますが、また冬にかけて広がって、インフルエンザの流行と重なってくる可能性があるのではと危惧しています。

有効な予防方法は？

人から人に感染するウイルスですから、人との不必要な接触を避けること。これについては、医療機関である当院のスタッフには徹底してもらっています。会食も一切禁止。家族ともです。厳しいようですが、医療崩壊を防ぐためです。あとは、手洗いとマスクですね。

医療従事者やその家族に対する偏見が一部にみられるようですが。

適切に、正確に情報を収集して、適切に恐れていただきたい。それだけです。

「病院は安全ではなく、むしろ一番怖い場所かもしれない。ですから、ちょっとしたことで病院に行かないようにしていただきたいですね。それが医療の現場を守ることにつながります。」

宮崎県立延岡病院 寺尾 公成 院長

## 「子どもの重症化例は少ないので、感染が分かっても冷静な対応を」

中村先生。よろしくお願いします。  
子どもの感染の多くは、家庭内でのものといわれていますが、家庭内感染を防ぐためにできることはありますか？



まずは家の中にウイルスを持ち込まないこと。そのためにも、経路不明の感染者数が増加している地域では、不要不急の外出を控えることが大切です。人混みに行ったあとには、できるだけ早く服を着替えたり、シャワーを浴びるなどしてください。

家の中ですべきことはありますか？

当たり前のことですが手洗い、そして、うがいです。特に手洗いの効果は大きくて、正しく手洗いをすれば、手に付着したウイルスの数を100万個から数十個にまで減少させることができます。検温など、家族全員の健康状態を毎日チェックすることも大切です。

小児が感染した場合の症状は？

中国での報告になりますが、通常の潜伏期間は3〜7日で、症状としては発熱、空咳、倦怠感などが見られます。5歳未満に限るとインフルエンザA型より病原性が低く、症状も軽いのが特徴です。

日本での状況はいかがでしょうか？

無症状の子どもが多いですね。8月12日時点で、10歳未満の38.6%、10〜19歳の17.9%が無症状であり、20歳未満の死者が確認されていないことから(7月15日時点)、重症化もしにくいようです。

感染した子どもにはどのような処置がなされるのですか？

検査で陽性となった場合は、ひとまず入院してもらいます。その後、症状が悪化しないということがわかれば帰宅か、療養施設に移動かの判断がなされます。ただ、10歳未満の4割が無症状ですので、今後も症状のないお子さんを全員入院させるべきかどうかの議論が関係機関で行われているところです。

発熱などの症状が見られたときはどうすればいいですか？

濃厚接触者でなければ、新型コロナウイルス感染症とは限らないので、熱があったとしても食事ができていたり、機嫌よく遊んでいたりしていれば、すぐに受診する必要はありません。熱が続いて元気がなくなったり、呼吸が苦しそうな場合には、まず、かかりつけ医を受診してください。

受診する際に気を付けることはありますか？

これからの季節は、インフルエンザなど新型コロナウイルス以外の感染症も増えてくるので、医療機関が対応に苦慮することが予想されます。新型コロナウイルス接触確認アプリなどを活用して、発症前2週間の濃厚接触の有無や流行地域への滞在歴などを受診前に伝えていただくと、的確な診療が行えるので助かります。

インフルエンザの予防接種は受けておいた方がいいですか？

一部で接種控えが起きているという報道もありますが、先ほども言いましたように、5歳未満では新型コロナウイルスよりインフルエンザA型の方が症状が重いので、予防接種は受けておいた方がいいでしょう。

宮崎県立延岡病院 小児科  
中村 賢二 先生

「いまのところ小児では重症化例が少ないので、子どもが感染してもパニックになる必要はありません。正しい情報を入手して、正しく怖がる。親が過剰に心配したり、密になっているからといって叱ったりすると、特に小さい子どもは不安になるばかりですので、心に余裕を持って接してもらえればと思います。」

### 延岡市役所より



#### 市役所内で実施している感染対策

- 玄関にアルコール液を常置。来庁者へ手指消毒。
- 換気の励行(1〜2時間に1回)と一斉換気時間を設定(1日3回)
- 来庁者への対応が終わるごとにカウンター等アルコール消毒
- 窓口に飛沫防止アクリル板やビニールシート設置 など

上記以外にも様々な対策に取り組んでいます。



「感染した方やその家族、濃厚接触者の方々は身体症状と共に不安やストレスを感じることも多く、さらに、医療や介護従事者、また、その他さまざまな形で生活や仕事に影響が出ている方がたくさんいらっしゃると思います。」

誰もが感染するリスクがあります。新しい生活様式を取り入れ、しっかり自衛しながら、上記の方たちへの「早く治るといいね」や「医療や介護にあたってくださってありがとう」というような思いやりの心を持って、この時期を乗り越えていけたらと思います。

健康福祉部 健康増進課

発熱や風邪の症状がある場合は、かかりつけ医へ電話して指示を受けるか、健康相談センターへ相談し指示を受けてください。

新型コロナウイルス感染症 健康相談センター

宮崎県内全市町村(24時間対応) ☎0985-78-5670

コロナゼロ

# 子どものストレスの理解と対応

宮崎大学 医学部  
社会医学講座  
公衆衛生学分野  
エコチル調査  
宮崎サブユニットセンター  
研究員

柳 裕哉 先生



公認心理師・臨床心理士。幼児期・児童期・思春期のこころと発達の問題、心身に障がいのある方のサポートなどが主な専門分野。これまで、乳幼児発達相談やスクールカウンセラーなどに従事。

今年は例年と生活スタイルが大きく変わり、お子さんにとっても、ご家族にとっても不満がたまりがち。今までになくぶつかってしまうことがあるかもしれません。そこで、不満爆発のお子さんへの対応について、これまでに私が相談対応した実例を交えて考えてみます。

※今回の事例は、実際のお子さん・ご家族のお話を基につくったものです。名前は仮名です。

## その1 きょうだい間の激しいケンカ

### 【どんな状況?】

だいすけくん(年長)は、幼稚園の先生からは「優しくてお友達も多い」と評判。でも、おうちでは、お姉ちゃん(小3)や弟(2歳)と毎日とても激しいケンカの繰り返し。ご両親が注意しても止まりません。



### 【どうして?】

相談の際、私の目の前でも、だいすけくんは弟とケンカを始め、おもちゃを取り上げて泣かせてしまいました。「だって弟は言ってもわからんもん」「ぼくが使うのに、ぼくのなのに…」と必死に私を説得しようとしています。普段の様子を詳しく伺うと、実はお友達から都合よく扱われても「イヤだ」と言えずに従うため、「優しくてお友達も多い」ように見えていたのです。

### 【どう対応した?】

①だいすけくんが無理強いされていないか園で配慮してもらう②大変だからといって叩いてよいわけではないことを確認する③だいすけくん自身が

気持ちを上手に表現できないことは、先生や親御さんが代弁し、周囲に伝わるようにしてあげる  
おうちだけで対応しても根本的な解決には至りませんから、いろいろな人の目を借りたのです。

### 【どうなった?】

幼稚園では不本意な扱われ方をしなくなり、気の合うお友達と気ままな遊びができるようになった。おうちでは、お姉ちゃんに対しては依然として激しいですが、弟には無理やりではなく辛抱強く「貸して」と交渉するようになり、それが通じなくても、叩かずお母さまに言うようになりました。



**ポイントは?** お子さんが強い態度に出ているときは、そうせざるを得ない周辺の事情があるかもしれません。目の前の出来事だけでない背景にも目を配ってみるとよいでしょう。

キリトリ➤

## その2 ぴったりのことばが見つからない

### 【どんな状況?】

あすかさん(小2)は、イヤなことがあるとすぐ「もういい!」と話を打ち切り、荒っぽい態度になりがち。遊びに飽きて「もつといいやつない?」と聞くので「どんなのがいいの?」と尋ねても、怒って「もつといいやつ!」と繰り返すばかり。親御さんには気持ちがなかなか伝わりません。



### 【どうして?】

あすかさんに普段よく観るテレビや好きな遊びのことなどを尋ねたところ、「すごい!楽しかったー」など、描写がちよっと大ざっぱ過ぎないかなと気になりました。気持ち(特に不満や不快感)を表すことばをうまく使えなかったのです。

### 【どう対応した?】

あすかさんが上手に気持ちを表現する練習として、①「どうだった?」「どう思う?」など、文で自由に答える質問②「いつのこと?」「誰が?」など、単語で答える質問③「○○だったの?××だったの?」など、二択の質問④「今日はプールだったよね?」などハイ・イエエで答える質問と、普段から質問の段階を使い分けるよう親御さんに伝えました。

### 【どうなった?】

好きなものについては、自分からたくさんお話するように。表現しにくいことは、親御さんが4つの質問の段階を行ったり来たりすることで、最終的に伝わるようになりました。「○○なの?」という確認に対し「違う!××が△△になって…」と修正しながら、細かく表現できるようになったのです。

**ポイントは?** 「コミュニケーションの手段としてのことば」だけでなく、「思考の道具としてのことば」を伸ばすことを意識するとよいでしょう。お子さんが好きなこと・楽しかったことをテーマに詳しく話してもらうと、お互いにやりやすいと思います。



郵便はがき

料金受取人払郵便

宮崎中央局  
承認  
6370

8 8 9 1 6 9 0

宮崎市清武町木原5200  
宮崎大学医学部内

差出有効期限  
2022年8月  
31日まで有効  
(切手不要)

子どもの健康と環境に関する全国調査  
エコチル調査  
南九州・沖縄ユニットセンター  
宮崎サブユニットセンター 行



[下記のご記入をお願いします]

エコチル調査に参加されている 保護者様のお名前	
エコチル調査に参加されている お子様のお名前	

同封の保護シールを貼付し、ご投函ください

# のベチルちゃんをさがせ!



このベチルちゃんは  
どこにかくれているかな?  
さがしてみよう!!

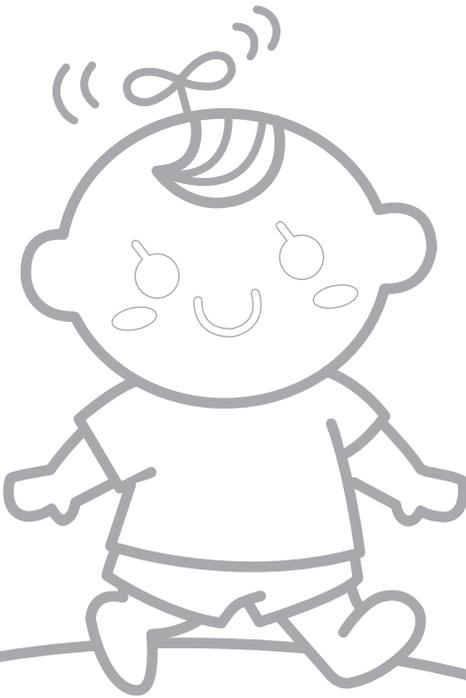
こたえは  
エコチル宮崎  
のホームページ  
にのせてるよ



キリトリ ✂

## みんなのベチルちゃん募集

みんなの  
ベチルちゃん



〈ニックネーム〉

( 歳)

「のベチルちゃん」にいろをぬったり、おようふくをかえたりして、すてきにへんしんさせてね! もしかしたら、きみののベチルちゃんが、つぎの「のベチルニュース」にのるかも?! へんしんさせたら、おうちのひとにわたしてね。

### 保護者の方へ

応募方法は2種類あります。  
どちらかの方法でご応募ください。

#### ①郵送の場合

左のハガキを切り取り、宛名面にエコチルにご参加の保護者様とお子様のお名前をご記入いただき、同封の保護シールを貼付の上、ポストへご投函ください。(切手は不要です。)

#### ②メールの場合

下記の必要事項を入力し作品を撮影した画像を添付の上メールにて投稿してください。

#### □ 必要事項

【件名】「のベチルちゃん」  
【本文】エコチルにご参加の保護者様とお子様のお名前

#### □ 応募先アドレス

nobechil@med.miyazaki-u.ac.jp

QRコードで  
簡単メール作成!



※いただいた情報は「のベチルNEWS」とHP及び新聞広告への掲載のみに使用いたします。

ニックネームと  
年齢を書いてね♡



宮崎大学  
University of Miyazaki



[発行] エコチル調査 南九州・沖縄ユニットセンター  
宮崎サブユニットセンター

TEL・FAX 0985-85-9830 (平日9時~17時)

URL: <http://med.miyazaki-u.ac.jp/home/ecochild/>