



とんぐり通信 No257

どんぐりこどもクリニック 2025.9.1 発行

〒035-0073 青森県むつ市中央2-5-5

☎(代表) 0175-24-5656

予約専用 0175-24-5657

ホームページ <http://donguri-kids.net>



学校での新型コロナウイルスへの対応について

夏休みで人流が増加したことも影響してか、このところ新型コロナウイルス感染症の報告が増えてきています。新型コロナに感染した場合の出校停止措置については、青森県教育委員会では「発症日を0日目として5日間経過し、かつ、症状軽快後24時間経過後、6日目から登校可能。ただし、発症から10日を経過するまでは、当該児童生徒に対してマスクの着用を推奨すること。」とされています。

※青森県教育委員会「学校等における新型コロナウイルスへの対応について」より
新型コロナが感染症法の5類に分類されてからは、軽症で検査をしていない方も少なくないため、流行が始まった場合にはいつどこで感染者と接触するかが分からないケースが増えています。

そのため保護者から「感染が不安で休ませたいと相談のあった場合」にも、青森県では「同居家族に高齢者や基礎疾患がある者がいるなどの事情があつて、他に手段がない場合など合理的な理由があると校長が判断する場合は出席停止とする。」対応をするように通知しています。

また、流行があるかないかに関わらず「平時から求められる対策」として、次の3点をあげています。

- (1) 家庭との連携による児童生徒の健康状態の把握
健康観察を通じて、児童生徒等の健康状態の異変やその兆候等を把握すること。
- (2) 適切な換気の確保
気候上可能な限り、常時換気に努めること。CO2モニターを活用した換気を行い、二酸化炭素濃度が1,000ppm以下の状態を維持するよう工夫すること。
- (3) 手洗い等の手指衛生や咳エチケットの指導
接触感染を避けるための手洗い及び飛沫を飛ばさないための、マスクの着用を含む咳エチケットについて、児童生徒等に理解させること。

正しく理解して、安全第一で日常生活を送ってくださいね。

院長



生活リズムを整えよう



お子さんは何時に寝て何時に起きてますか？ テレビやスマホを遅くまで見ている、食事や入浴時間が遅い等の理由で寝る時間が遅くなっていませんか？

生活リズムが乱れると体の不調とともに、体温調節にも影響が出てきます。子供は夜眠っている間に、脳内の温度を下げ、体を休めるホルモンや成長ホルモンが分泌されるのですが、生活リズムが狂いを生じるとホルモンの分泌状態が悪くなり、様々な生活上の問題が現れてきます。

早寝早起きを基本に、毎日同じ時間に寝て起きて食事時間も固定すると、体内リズムが整ってきます。朝 太陽の光を浴びることで体内時計がリセットされます。太陽光にはブルーライトが入っているので、光を目にすることで自発的に覚醒され活動状態に入ります。起床時間の少し前にカーテンを開けて、陽の光が室内に入るようにしましょう。

昼寝は覚醒を促すセロトニンというホルモンが分泌、日が沈むと眠気を起こすメラトニンというホルモンの分泌が高まります。早寝早起きのペースができると、脳内ではホルモンのリレーが自然な形で行われ、睡眠と覚醒のバランスがとれるようになります。

十分な睡眠時間を取ることは、心身や脳の発達が著しい幼少期には特に大切です。

今の子供達は1歳になる前から、スマホやパソコンなどに見て触れている状況があります。ブルーライトを発するモニター画面を見ていると、視神経を疲労させ目に悪いだけでなく、脳を覚醒させてしまいます。寝る前はモニター画面を見せる事は控えましょう。(私たち大人も寝る直前までスマホを見るのを控えてみましょうね)

9月の予定

日	月	火	水	木	金	土
	1 午前 休診	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15 敬老 の日	16	17	18	19	20
21	22	23 秋分 の日	24 臨時 休診	25	26	27
28	29	30				

10月の予定

休診日

午前診療

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10 臨時 休診	11 臨時 休診
12	13 スポー ツの日	14 午前 休診	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

予防接種を受ける時は…

★母子手帳は忘れずに！

★問診票の記入漏れのないようにお願いします。

- ・今日の具合…症状がある場合は詳しく書いて下さい。
- ・1か月以内に受けた予防接種があったらワクチンの名前と接種月日も。(同じワクチンも含む)
- ・年齢、月齢、保護者署名など。

★予防接種は体調の良い時にしましょう！

どんな病気でも受診した病院・クリニックなどで接種できるかどうかを事前に必ず確認してきて下さい。(ˆoˆ)ノ

鼻水や咳が出ているときに接種ができるかは、程度や経過にもよるので事前に診察を受けるようにしましょうね。

子供のはな水どうしてますか？

はなが垂れていたら拭いている、鼻はかんでいる、といっても奥の方はけっこうグズグズしています。そのままにしていると、目やにや寝ている時に咳がひどくなったり、細菌がついて急性中耳炎になったりします。

★乳幼児は鼻吸引器を使って、こまめに吸い取りましょう。

★鼻をかむ時は片方ずつ、鼻水が出なくなるまでかみましょう。小さい子供は仕上げに鼻吸引器で吸ってあげるといいですよ。

★小学生以上の子でも、うまく鼻をかめない子が結構います。ちゃんとかめているか親が側で確認してみてくださいね。

今月の○×クイズ

感情の変化によって出る涙、
感情の種類によって味が違う

前回の解答 ×

Q：万能調味料の「ポン酢」は、ポンカンの絞り汁が由来

A：ポン酢という名前の由来は、江戸時代に伝わったオランダ語の柑橘果汁を意味する「ポンズ」で、これに「酢」という字をあてたものと言われています。保存性のために酢を入れ、醤油などで味付けしたのがポン酢しょうゆです。

