

2022年

かわむら小児科

公式 LINE



モ〜モ〜くらぶ



新型コロナウイルスワクチンについて

2月末から市内の小学校でも新型コロナ陽性例が家族内のみならず感染経路不明で複数見られるようになってきており、市中感染が起こっているものと思われます。1月から山口県ではほとんどオミクロン株に変わってきていると言われています。

オミクロン株は以前の株に比べて、感染しやすい、肺炎は少なく上気道症状が多い(特にのどの痛みが多い、咳はあるが以前の株に比べると少ない、味覚・嗅覚障害は少ない)、潜伏期(うつってから症状が出るまでの期間)が以前は5日ぐらいだったのが2〜3日に短くなっている、以前はかかりにくかった10歳未満の人でもかなり感染するということがわかってきています。

5歳から11歳のワクチンが全国的に3月から始まり、周南市でも始まる予定です。日本小児科学会、日本小児科医会からは基礎疾患(心臓の病気、コントロール不良の喘息、染色体異常、糖尿病など)のある子には接種すべきであるが、健康なお子さんに接種した方がよいのかどうかは様々な意見があり、まずは周囲の大人が接種するべきと提言が出ています。ただ、制限のない日常生活を取り戻す、周囲の人への感染を防ぐ、流行を収めるためには子どもたちへの接種も必要という意見もあります。今のワクチンでもオミクロン株の重症化には効果があると言われています。12歳から19歳の人たちと比べると、発熱、倦怠感、局所の痛みなど短期的な副反応は少し少ないようです。mRNAワクチンは体内に長く残るものではないので長期的な副反応はほとんどないのではとも言われています。お子さんとメリット、デメリットについてよく話し合われて本人納得の上で接種を決めていただければと思います。

……感染症情報(3月1日現在)……

★インフルエンザは昨シーズンから当院でも一例も見えていません。

★他に流行っている感染症もありません

食事の栄養バランス

コロナ禍において生活リズムがバラバラになったり運動不足になったりと、子どもたちが心身の不調をきたす要因が多い中「食事を栄養バランスよく摂る」ことはとても重要になります。

食べ物は栄養素の特徴から3つのグループに分けられます。

赤色→血や肉となる食べ物

黄色→エネルギーになる食べ物

緑色→体のバランスを整える食べ物

それぞれの食べ物が何色か、3色そろっているか、親子で考えながら食卓を囲むことが心の健康にもつながります。

忙しい中で、毎食完璧を目指すのではなく、1日や1週間を単位に楽しくバランスをとることを考えてみてはいかがでしょうか。

(こまさん)

モーモーハウスだより

桜の木につぼみが見られるようになり、日に日に春を感じられるようになってきました。

モーモーを利用されるハイハイやヨチヨチ歩きだったお子さんも、この1年で目覚ましい成長を見せてくれます。自分であることが増え、春の日差しに負けないくらい瞳がキラキラ輝いています。

モーモーはこれからもお子さんの成長を見守り、応援していきたいと思っております。

