

お持ち帰り自由です

大阪旭こども病院 院外報



# みんなで育てよう!

vol. 14

すこやか  
情報

## 「生活リズム」みだれていませんか?

HAPPYアドバイス：知って・考えて・防ぐ こどもの事故 ⑤

理念

私たちはいつも何が子どもにとって一番大切なことを考えて医療を提供します。

モットーとする言葉

愛情、信頼、誇り

基本方針

- ☀ 子どもの立場にたった小児救急医療の充実に努めます。
- ☀ 心身両面から専門的な診療を行い、フォローアップします。
- ☀ 子どもの人権を尊重し、みんなで子育てを支援します。



社会医療法人 真美会

あさひ

大阪旭こども病院



# 「生活リズム」 みだれていませんか？



大阪旭こども病院 院長  
荒木 敦

新型コロナウイルス感染症の流行は、医療だけでなく社会全体に大きな影響を与えています。ごども達に目を向けると、学校が長期休校になったり、新型コロナウイルスに感染したり、濃厚接触者になったりすれば学校を休まなければならぬ上に、家から一歩も出られない状況になってしまします。そのような状況から、いつしか生活リズムが崩れ、朝起きられ



ず学校に行けない、スマホやゲームを長時間続けて昼夜逆転した生活になってしまっている、などの困り事の相談が増えています。当院ではこのような状況に対応するため、「生活リズム調整入院」

を設け、提案をしています。まずは外来で他の原因がないか診察し相談した上で、1週間ほどの入院で、早寝・早起き、規則正しい食事、適度な運動、スマホやゲームは時間を決めて使用するなど、普段の学校生活に戻るよう全面的にサポートします。当院には常勤の臨床心理士が4名おり、学校に行きにくくなっているごども達の心理相談や心のケアも行えます。

一度崩れてしまった生活リズムは、普段と同じ環境ではなかなかリセットできません。環境を変えて、本人もその気になってもらうことで元の生活を取り戻してもらえれば良いかなと思います。当院

には卓球台もあり、スポーツが得意な職員が本気で相手をしてくれますよ。まずは一般診察を受診していただき、入院が適当かどうかを判断した上で入院日や面談日を決めていきます。「ごどものためなら何でもしよう！」が当院の合言葉です。困ったことがあれば何でも相談してみてください。





# 生活のリズムをとリモどそう

“生活リズム  
調整入院”は  
どんなことを  
するの？

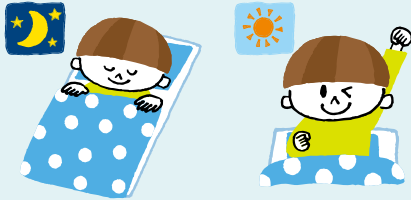
生活リズムがみだれて不登校になるなど、社会と関わる機会が急激に少なくなった小・中学生のこどもを対象に実施しています。いつの間にか昼夜逆転の生活になってしまい、自宅では戻すことが難しかった生活リズムを整え、食事の栄養バランスを見直し、前向きな気持ちを持てるように専門のスタッフがサポートし、一緒に考え解決していくプログラムです。



## ★入院期間にすること★

### 1 朝は7時に起きて、夜は21時に寝ましょう。

体内時計は、朝、太陽の光が目に入ることによってリセットされ、リズムを刻み始めます。この体内時計が狂うことで自律神経やホルモンの分泌が乱れ、心身の健康にさまざまな影響を及ぼしてしまいます。規則正しい生活を送ること、おひさまの光をあびることで、体内時計を正常にもどし、健康な体づくりにつなげます。



朝9時に  
ODテストを  
実施!!\*

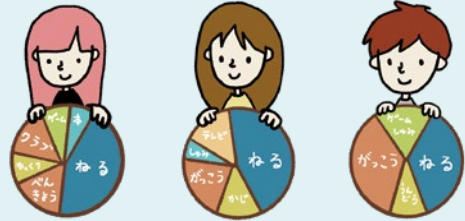
### 「早寝・早起き・朝ごはん」

起きてから1時間以内に朝食をとりましょう。自律神経のバランスが整いやすくなり、体内時計も活性化して、運動効率もアップします。さらに、栄養士が栄養バランスの良い食事はどんなものかなど食事に関する相談もお受けします。



### 2 スケジュールを守りましょう。

一人ひとりに合わせて、スケジュールと一緒に考えます。運動の時間や勉強の時間、遊びの時間、自由時間や振り返りの時間もあります。自分で目標を立てて入院生活を送ることで自立が促され、達成感につながります。



### 3 スマホやゲーム、テレビは決まった時間に使いましょう。

スマホやゲームは、普段は鍵の掛かった箱に入れておきます。鍵はスタッフステーションで預かります。ルールを守って楽しみましょう。



長時間スマホやゲームをして夜更かしすると、「夜寝付けない」「朝起きられない」「午前中は頭がボーっとする」など不眠や睡眠不足の症状、生活リズムのみだれの原因となります。



### 4 運動で体を動かしましょう。

卓球やキャッチボール、バスケットボール、バレーボールなどそれぞれがやりたいことを、楽しみながら体を動かします。1日に1～2回は運動する時間を持ちます。水分を1日1.5L以上とります。

運動療法も  
実施!!



普段はスマホやゲームに熱中している子ども、環境を変え、楽しく体を動かすことで活動的になります。実際にやってみると自分の「できる」ことに驚きます。まだ知らない自分の選択肢が、たくさんあります。

※ODテストとは寝ているときと立っているときで血圧や心拍数に変動がないかを見る検査です。



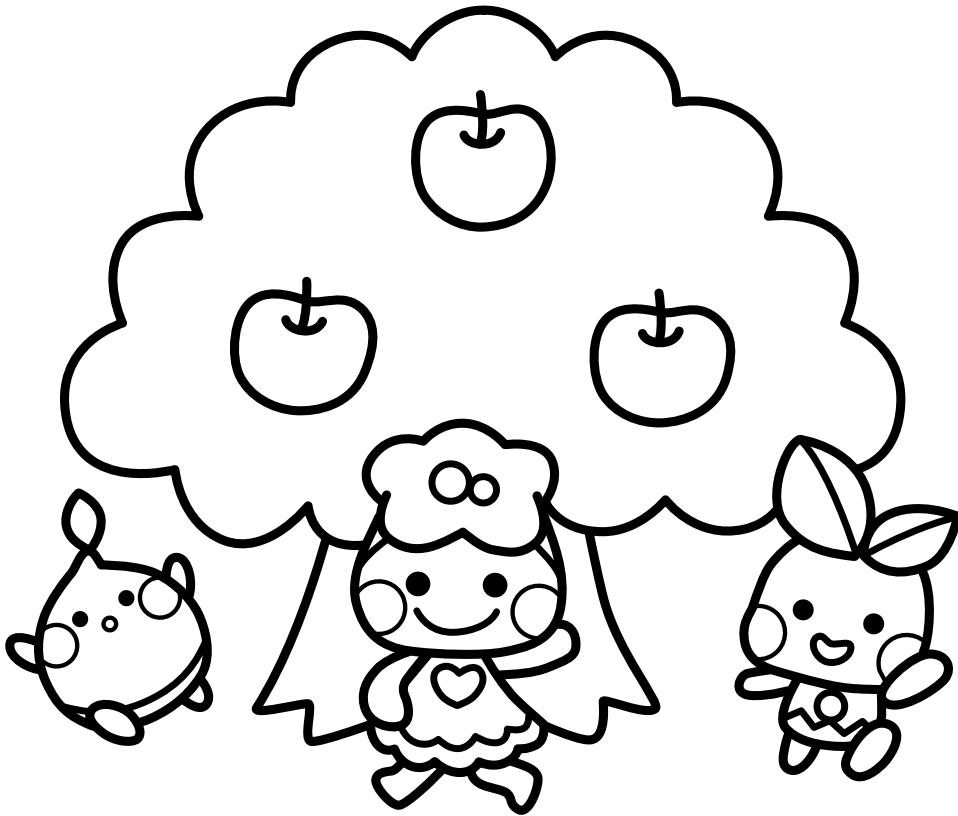
# みんなで育てよう! vol. 14

こども美術館



お子さまと一緒にぬりえをしましょう!

「こども美術館係」までお送りいただきましたら掲載させていただきます。



## ちがっていても

ひとは だれでも

好きなこと きらいなこと

とくいなこと になてなこと

それぞれちがいます。

たくさんのももだちが いるなかで

ひとりひとりに ちがいがあるのは

あたりまえです。

ともだちに じぶんとは ちがうところが

あっても はらをたてたり わるくちを

いったりしないようにしましょう。

みんな ひとりひとりに ちがいがあるから

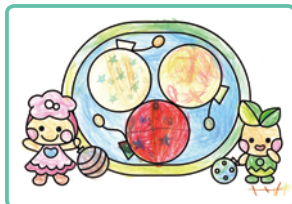
たのしいのです。



ちがっていても  
なかよくしましょう



しもぞの りこさん(6歳)



しもぞの りこさん(6歳)



しもぞの まこさん(4歳)



さとう りんさん(4歳)

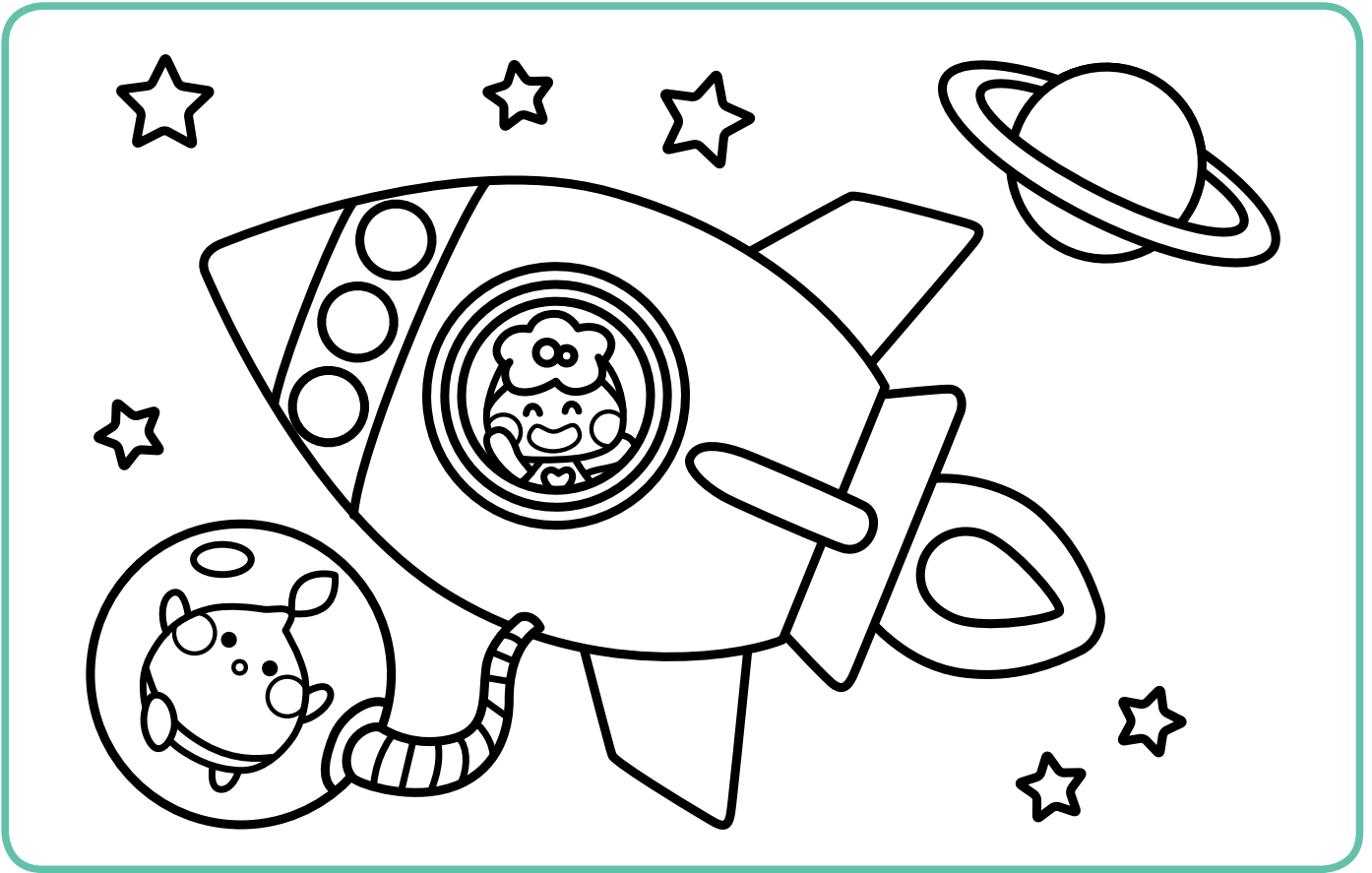
めりえができたら  
送ってね!

こちらのページに  
掲載させていただきます

名前(ニックネーム可)、年齢、住所、電話番号をご記入の上、下記住所に郵送または当院に持参していただくか、右記のコードでWebサイトに進み、必要事項を入力の上、めりえの写真を送りください。

〒535-0022 大阪市旭区新森4-13-17 社会医療法人 真美会 大阪旭(あさひ)こども病院 こども美術館担当 TEL 06-6952-4771

※応募いただいた作品と名前はこちらのコーナーに掲載させていただくことがありますのであらかじめご了承ください。



## きん

じぶんが かんがえていることや  
おもっていることを

ほかの ひとに はっきり

つたえることは たいせつなことです。

でも じぶんばかり はなすのではなく

ほかの ひとの はなしを **きい**ことも

たいせつです。

おうちの ひとや せんせいの おはなしを

しっかり **きい**ておかないと

あつで しっぱいします。

じぶんが 大好きだと おもっていても

ほかの ひとの おはなしを **わい**と

まちがいを することも できます。



ひとの はなしを  
ききましよう

本文は「こころのドリル」(コミニケ出版)



とくめいさん



とくめいさん



とくめいさん



よこやま ちあやさん(4歳)



Happy  
アドバイス



知って・考えて・防ぐ  
こどもの事故

5

「こんなときどうしたらいい？」

お母さんが頭を悩ませる子育ての疑問や、知っているとお母さんが安心な情報をご紹介します。

1. こどもに多い転倒・転落事故とは？

こどもが転倒・転落事故を起こしやすい状況や、環境を知ることが大切です。

- \* 抱っこ紐、ベビーベッドからの転落
- \* イスやソファからの転落
- \* 階段からの転落
- \* 窓、ベランダからの転落
- \* 遊具、自転車からの転落
- \* 床に置いてある洗濯物、ナイロン袋、床にこぼれた水による転倒



2. 注意するポイント

ベビーベッドでオムツ交換をするときは、こどもから目を離さないようにしましょう。

オムツ交換に必要なものは、振り返って取らなくてもよいように準備をしましょう。

階段には柵を付け1人で昇り降りさせないようにしましょう。

6歳ごろまではすべり台やブランコ、ジャングルジムなどの遊具で遊ぶときは、大人が付き添い目を離さないようにしましょう。

イスやソファで遊ばせないようにしましょう。イスやソファはできるだけ窓の近くに置かないように、踏み台をベランダやバルコニーには置かないようにしましょう。

止め部やベルトをしっかり締めましょう。前かがみになるときは、こどもを手でしっかり支えましょう。

自転車に乗せるときはヘルメットを使用しましょう。また、こどもを乗せたまま自転車から離れないように気を付けましょう。

●自転車の後輪に、こどもの足がまきこまれる事故(スポーク外傷)も多いためドレスガードを付けるなど工夫しましょう。

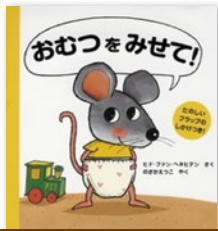
3. 受診のポイント

- \* 打撲したところが、見る見るうちに腫れがひどくなる時 ⇒ 無理に動かさない方がよい場合もあるため医療機関に連絡し指示に従い受診しましょう。
- \* 痛みを強く訴えるとき
- \* 意識がおかしいとき
- \* 呼吸が弱いとき ⇒ 救急車を呼んで、受診しましょう。
- \* 何度も吐くとき
- \* 顔色が悪いとき

てんとう てんらく  
転倒・転落

参考……引用文献：公益社団法人 日本小児科学会小児救急委員会「子どもの事故と対策 - 子どもを事故から守ろう - 改訂5版」

# 絵本紹介



## 『おむつをみせて!』

作 | ヒド・ファン・ヘネヒテン  
出版社 | 主婦の友社

### あらすじ

知りたがり屋のねずみのチュウは、ついにおむつの中も気になってのぞいちゃう!? うさぎのうんちはころころで、やぎのうんちはぼろぼろ……色んなうんちがあります。最後にのぞいたチュウくんのおむつの中は? ゆかいなストーリーとしかけて、楽しみながらトイレトレーニングができる絵本です。

### 保育士よりおすすめ POINT

ねずみのチュウは好奇心旺盛で何でも中をのぞきます。ある日、うさぎのピョンのおむつの中が気になって……。『おむつの中をみせて!』と頼みました。さあおむつの中には何があるのでしょうか。小さな子どもでも、めくって遊べるしかけ付きです。

## 『サンドイッチ サンドイッチ』

作・絵 | 小西英子  
出版社 | 福音館書店

### あらすじ

「サンドイッチ サンドイッチ、ふわふわパンに何のせる?」まずはバターをたっぷり塗って、リズミカルな言葉と思わず触りたくなるようなふわふわのパンやお野菜。こども達も「もぐもぐ もぐもぐ」と食べる真似をしちゃうほど、おいしそうな食べ物たちが次々と登場します。

### 保育士よりおすすめ POINT

サンドイッチを作るう! の声掛けに続き、パンにバター、レタスにチーズとさまざまな具材が、リズミカルに出てきます。みずみずしく鮮やかな野菜に、こども達も思わず手を伸ばしたくなること間違いなし! お子さまとのやりとりを楽しみながら、食べる大切さも伝えられる絵本です。

## 『小学館の図鑑NEO【新版】動物』

画 | 田中豊美ほか  
出版社 | 小学館

### あらすじ

新版「動物」は、幼児もしっかり動物の世界を楽しめるDVDが付いています。入門編の「動物なんでもNo.1」や初級編「びっくろゴキ 大公開!」など、お子さんの知的好奇心を刺激する内容です。動物のことをもっと知りたくなったら、一緒に図鑑ページをめくってください。おとも驚く情報がたくさんありますよ。

### 保育士よりおすすめ POINT

大人気図鑑NEOの動物版!! いろいろな動物の暮らしについて紹介されていて、ついつい夢中になって見てしまいます。また、写真付きで生態について解説していて、こどもの好奇心をどんどん引き出してくれる!! 親子でも一緒に楽しめる絵本です。

## トピックス TOPICS

### 5月のアリス病児保育室

## こどもの日イベント!!

製作を始める前に、みんなで『くいしんぼうのこいのぼりくん』のお話を聞きました。

### おはなし: 『くいしんぼうのこいのぼりくん』

最初は、小さく真っ白な“こいのぼりくん”。お腹を空かせて、リンゴやオレンジ、キャベツ、バナナ、おにぎりまで食べました! すると……だんだんカラフルで大きなこいのぼりに成長して、お空を泳ぐことができました♡

こども達は「こいのぼりくん、まだお腹空いてるのかな?」「大きくなってきた!」など、こいのぼりくんに興味津々でした。

お話の後には、うろこの形の画用紙にお絵描きやシール貼りをしました。最後に、壁の大きなこいのぼりに、うろこに見立てて貼っていきます。どんどんカラフルで華やかになっていくこいのぼりを見上げて「おっけいね!」「保育園でもこいのぼりつくったよ」と会話を弾ませていました☆

写真撮影でも、かわいくポーズを決めてくれました!



あさひ  
大阪旭こども病院  
子育て相談



### アリス こころの相談室



こどものこころや発達について、心理士や専門医がご相談に応じます。相談を希望される方は、ホームページを確認のうえ、お電話でお問い合わせください。



### 栄養相談



入院・通院に関係なく、食事に関する個別相談が可能です。  
月～金曜日（祝日を除く）  
10時・14時・15時に実施（要予約）



# 心の コラム

月刊朝礼

05

感謝の気持ち、思いやりの心をコンセプトに編集された、1日1話の人材教育冊子『月刊朝礼』。わかりやすいエピソードを交えて、豊かに生きるヒントを長年にわたり世に送り続けています。人間力の向上が家庭を、職場を、そして社会全体を明るくします。

## プレパレーション

プレパレーションとは、子どもが入院するときや検査、治療を受けるときに行う、発達に合わせた説明や配慮のことです。子どもの恐怖心や不安を最小限にし、勇気を引き出すことを目的とします。

小児科では、絵本や人形などを使って検査の説明をしたり、処置中に玩具で気持ちを和らげる取り組みが行われています。「これから、病気を治すためにこんなことをします。少し痛いけど心配ありませんよ」と、子どもにわかるように説明し、苦痛を和らげます。終わった後に、「えらかったね」と褒めたり、ご褒美をあげたりするのも大切です。

重要なのは、子どもが納得して受け入れることです。たとえば、説明をしないまま無理に注射をすると、心を傷つけてしまいます。子どもが医療行為の必要性を理解し、自ら立ち向かえるよう、丁寧に伝えることが大切です。

この考え方は、子どもの人権を守るものです。1994年に、18歳未満の子どもの人権を保障する「子どもの権利条約」に日本が批准したことから全国に広がりました。家庭での会話も大切です。普段から、家族で医療の大切さを話し合っただけではいかがでしょうか。



子どもの権利を尊重しましょう

2021年11月6日掲載

## おおきな木

アメリカの絵本作家、シエル・シルヴァシュタインのロングセラー作品『おおきな木』は、次のような話です。大きなリンゴの木と少年は仲の良い友達でした。木は、少年のために何でも与えます。やがて大人になった少年は、お金に替えるためにリンゴの実を全て摘み取ってしまいました。その後家を建てるからと木の枝を切り、舟をつくるからと幹を切り倒します。それでも木は幸せでした。

やがて遠くへ旅立った少年は、年老いて木のそばに戻ってきます。少年は疲れ果てて切り株に腰掛けます。木は幸せでした。

この話を、あなたはどうか受け止めますか。「与えてばかりの木は不幸だ」と考えるでしょうか。「たくさん与えてもらったのに、少年は何も返していない」と思うでしょうか。

もちろん正解は人それぞれですが、はっきり書いてあるのは、「木は幸せだった」ということです。木は与えることで喜びを受け取っていました。

大きな木の愛情は、大自然の恵みのようでもあり、母親の愛のようでもあります。惜しみなく愛情を注いでくれる人に、あらためて感謝しましょう。



大きな愛に気づきましょう

2020年5月10日掲載

予約サイトのURL

<http://ssc2.doctorqube.com/nakano-kids-hospital/>

※アクセス後の手順は画面がナビゲートします。

※読み取れない場合は、お手数ですがURLをご入力ください。



メールアドレス登録のお願い

メールアドレスをご登録いただくと、順番が近づくと【もうすぐメール】が送信されます。ぜひご登録ください。  
[nakano-yoyaku@nakano-kodomo.or.jp] からメールが届くように、ドメイン許可設定をお願いします。

【表紙写真】

アリス病児保育室  
こどもの日イベント

※写真掲載は承諾を得ております。

みんなで育てよう! vol.14

発行 | 社会医療法人 真美会 大阪旭こども病院

〒535-0022 大阪市旭区新森4-13-17 TEL.06-6952-4771

発行日 | 2022年5月30日

企画・制作  
株式会社  
コミニケ出版



社会医療法人 真美会

あさひ

大阪旭こども病院