



ひなたぼっこ



はしもと小児科
院内報

Vol.10 No.39 October 2026

院長のひとり言



「子どものころ」の設計図

「子どものころ」の設計図って、「何？」と思われるかも知れません。人のころの成長には身体と同じく、成長する順番があり、法則があります。その成長時期によって習得すべき時期があり課題があります。一つ一つその課題をクリアして成長していきます。

○ 乳児期

この時期の大きな課題は、**安心できる土台をつくる**ことです。泣いたら抱いてもらえる、声をかけてもらえる、気持ちを受け止めてもらえる経験を通して、人への信頼や安心感が育っていきます。心の土台をつくる時期です。

○ 幼児前期

一歳半から三歳ごろは、**自分でやりたい気持ちを育てる**時期です。何でも自分でやろうとしたり、うまくいかずに怒ったりすることがありますが、これは自立に向かう自然な姿です。保護者から見ると手がかかる時期ですが、心の育ちが大きく進む時期です。

○ 幼児後期

三歳から就学前ごろは、**人と関わる力と自信を育てる**時期です。友だちと遊ぶ中で、相手の気持ちに気づくなどの力が少しずつ育ちます。

○ 学童期

小学生の時期は、**社会の中で自分の役割を学ぶ**時期です。家庭の外での人間関係が広がり、約束を守ること、協力すること、努力を積み重ねることが大切になります。結果より過程を認めてもらうことが大切です。

○ 思春期

中学生以降は、**自分はどうな人間かを考え、自立に向かう**時期です。反発したり、気分の波が大きくなったり、友人関係に強く影響されたりします。これは心が未熟というより、自分らしさを探している過程と見ることができます。本人に気づかれないように支援するののもコツの一つです。

以上、当たり前のことを書いてきましたが、今回お伝えしたいことはその先です。自分の「子ども」もいつまでも「子ども」ではなく、成長していきます。「子ども」への想いは同じでも、接し方や伝え方を成長に合わせ変える必要があります。地縁・血縁が効果的であった時代は誰かが「ご縁」で子どもたちを導いてくれました。今は子どもを叱ってくれる大人はいなくなりました。保護者が自分の子どもの成長に合わせ、育むスキルが必要な時代となっています。こどもの心の外来をしていると、親の対応ひとつでぐんぐん成長することを実感します。

ご存じですか？ ペットボトル症候群

みなさんは、暑い日の水分補給はどのような飲み物でされていますか？甘くておいしい清涼飲料水をよく飲まれる方も多いと思いますが、そこで注意していただきたいのは、「ペットボトル症候群」です。

ペットボトル症候群とは、炭酸飲料や清涼飲料水を大量に飲むことによって、急激に血糖値の上昇を招くことをいいます。のどの渇き、多飲多尿、倦怠感などの症状が挙げられ、重症の場合は意識低下や昏睡状態に陥ることもあります。

清涼飲料水には砂糖が大量に含まれています。水分補給には、水やカフェインを含まないお茶で行いましょう。



×8 本分



×14 本分



×7 本分

痛くない！インフルエンザワクチン フルミスト

毎年冬になると大なり小なり流行する冬の風邪である「インフルエンザ」に対し、今年もインフルエンザの予防接種が始まりました。ここでは、2年前に日本で認可された点鼻タイプの弱毒性生ワクチン「フルミスト」について説明します。

フルミストは、鼻にスプレーするタイプの痛くないワクチンです。注射の不活化ワクチンと違いウィルスの侵入口である鼻、のどにウィルスと戦う抗体ができるので、インフルエンザの感染そのものを防ぐ効果がありますし、注射のワクチンと同じように重症化予防効果もあります。生ワクチンなので効果は長く、約一年持続します。

副反応として鼻水、鼻つまり、のどの痛みなど感冒の症状が約半数にみられ、発熱は数%みられますが、数日で改善します。

- 対象年齢は2～18歳
- 接種回数は年齢関係なく一回
- 免疫抑制剤での治療中の方は接種できません。

注射のワクチンにも経鼻のワクチンにも一長一短あります。どちらのワクチンにしようか迷っている方は、スタッフにご相談ください。



スタッフひろば



私は、毎朝ウォーキングをしているのですが8月のとある日に、川にたたずむサギと、仲良く泳ぐカルガモの親子に出会いました。4月には最近ではあまり見なくなったカタツムリに、昨年の9月にはザリガニにも！カタツムリとザリガニは道路での出会いだったのでとてもびっくりしました。

ウォーキングをしていると、車で走っているとは気が付かない生き物に出会えたり、小鳥のさえずりが聞こえたり、色々な新しい発見があったりするので、とても楽しく、これからも続けていけたらと思っています。熊には出会いたくないですが…

スタッフ



どの先生も信頼して子どもをお願い
できるのがありがたいです。

うれしいお便り
ありがとうございます

心ばいなことをそうだんしたら、
大じょうぶだよとやさしく声
をかけてくれた。



掲示板

冬季休暇
12/29(火)～1/3(日)

スタッフによる
Instagram
はじめました！



@HASHIMOTO802SHONIKA