わたっこ通信 10月号 令和3年9月15日 度会町子育で支援センター情報記



いよいよ季節は秋本番!とても過ごしやすくなってきましたね。 ハロウィンや、親子で絵本読みなど、おうちでの楽しみ方も色々ありそうです。 食欲も亢進してきました。たくさん食べて運動し、元気に過ごしましょう。



「わたっこ広場で子ボラさんと遊ぼう! (仮)」の

お知らせ

「わたらい子育てボランティア」が「わたっこ広場」に来 てくれます。手遊びや紙芝居、絵本の読み聞かせなど、 いっしょに遊んだり、お話ししたりしませんか? よかったら、ぜひ遊びに来てください。

日時: 令和3年11月11日(木) 10:30~11:30頃

場所:子育て支援センター「わたっこ広場」

対象:子どもさんと保護者(保護者はどなたでもかまい

ません)

10月の行事予定

21 日 (木) 遊・友・YOU (ひよこ・うさぎ)

10:30~11:30

27日 (水) わたっこ Baby 広場 10:30~11:30

※今後の支援センター各行事予定等につきましては、 新型コロナウイルス感染症感染拡大状況により、 中止になる場合があります。

防災シリーズ(6

『赤ちゃんとの避難』赤ちゃん連れで避難、どうしたらいいの?

7月~8月にかけて、大雨による被害が相次ぎました。

赤ちゃん連れの避難に関して、戸惑いの声は多くあると思われます。

小さい子たちを連れて、大雨の中避難する決断がちゃんとできるだろうか… 家にいた方が、って思ってしまう かもしれない。例えば、3歳半と7カ月の二人の子育て中の30代のママ。子どもを連れての避難にいくつか不 安を抱えている様子。何を持って行くのか。着替えやオムツ、お尻拭き、離乳食といった荷物を持って、また、 子ども達を連れて避難所に向かうことができるのか。避難した先では、子ども達が夜泣きをしたり、避難所で騒 いでしまうかもしれない。走り回ったりするかもしれない。避難所にいる人たちは、そうした子ども達を理解し てくれるのだろうか等々の不安。

①まず大事なのは、早めの行動です。お子さんを連れた行動には、突然おもらしをしてしまったりとか、プチハ プニングが付きもの。そのため、思っている以上に時間がかかってしまう。ですので、避難するタイミングとし ては、避難指示では遅い。高齢者等避難が出た段階で避難を始めた方がよい。高齢者避難というふうに聞くと、 名前に高齢者が入っているので、あまり関係ないかも、と思われる方も多いかもしれないですが、この情報が出 た時が避難のタイミングだということです。とにかく、早めが大事ということです。

②もう一つは、**可能なら**、**夕方までに**友人とか親せきの家、ホテルなどへの避難を検討するということです。夜 間に子どもを連れては大変なので、不安があれば夕方までに友達の家に行くなど、避難しておいた方が安心。友 人や親せきの家というのは、避難所など慣れない環境での避難よりも安心できるかもしれません。慣れない環境 だと、お子さんも眠れなかったり、騒いだりするかもしれません。要は、避難所以外の選択肢というものを日ご ろから考えておくと良い、ということだそうです。





③その他に、あるママが実践している準備として「ママバッグ」というのがあるそうです。

要は、お子さんを連れてのお出かけに持って行くバッグのこと。防災の心得としては、お子さん連れで出かけて、帰ってきたあとに、中身を整えておくことが大事ということ。そのバッグの中に、お子さんが普段食べなれているお菓子とか、音が出ないおもちゃ、色んなかわいいシールを貼ったりするシールブックなどのグッズを整えておくと、いざという時も、それをパッと持って避難できるということ。

避難所を運営する自治体の方でも、小さな子どもを抱えた親御さんたちが、不安なく避難所で生活できるように、 運営方法を見直す、というところも出てきているそうです。

いかに避難することのハードルを下げるか、それには行政のサポートや周りの温かい目も大事ですね。

新型コロナワクチンの真実 その2

免疫学の専門家のお話です。参考にしてください。



免疫学の専門家としては、情報にまどわされないように本当のことを知ってほしい。新型コロナに関して、特に ワクチンに関して最近根拠の薄いあやふやな情報が流れているように思う。今なかなか感染が止まらない状況の 中、真実を伝えたい、ということです。

- ① 国産のワクチンの開発について、ちょっと遅いのではないか?国産ワクチンの可能性と意味は?
 - 国産ワクチンができることはとっても大事。理由は、世界的に見ると、ワクチン生産量って全然足りていない。今、世界中にワクチンが行き渡るまで、おそらく2~3年はかかるだろうと言われている。ということは、あと2~3年は世界のどこかで新型コロナの流行が起き続ける。そういう状態が起こると、いくら日本の中の感染者を減らしても、世界中に感染者がいる訳だから、又感染者が外から入ってくる。ですから、国内の流行を押さえようと思ったらば、やっぱり世界中でコロナの流行が収まらないといけない。そのためには、ワクチンが必要ですので、日本もぜひそこには協力する必要がある、という風に考えている。
- ② そのワクチンというのは、たとえば今打っているものが、ある程度の期間が経った時に、3回目の接種として そういうものが使えるということはあるのか?
 - むしろ、そういうことが1番起こりそうなことかな、と考えている。今のスピードでワクチン接種が広がっていくと、おそらく日本では、今年の末までに2回接種を終えた人が非常に増えて社会の中にそれなりの免疫ができてくると思われる。一方、国産のワクチンは、おそらく来年には出てくるだろうから、そうすると我々が今まで培ってきた基礎免疫、2回の接種によって出来た免疫を国産ワクチンで追加免疫をして、高いレベルの免疫を維持する、こういうことができるのではないか、という期待をしている。かなり遅れているが、意味は非常にある。
- ③ ワクチンについては、様々なことが言われている。ワクチンについて本当のことを知るために、大事なこと、 私たちがこころしておくべきことは?

ぜひ、正しい知識とは何なのか、ということを色々と探っていただきたい。そのためには、専門家が、間違っていることは間違っていますよ、とはっきり言わないといけないと思う。みなさんが心配しているようなこと、或いは、大丈夫かなと思っていることについて、積極的にわかりやすく説明しないといけないと思っている。ワクチンについては、特に何が真実で何が真実でないのか、その因果関係、何が起きたら必ずそうなるんだという理屈を持った因果関係を知ることがとても大事。そのような判断材料が何とか提供できないかと、考えている。とにかく、本当のことが必要です。

新型コロナ感染体験に学ぶ

デルタ株に感染し、闘病生活を送った人の体験談と専門家のお話です。



東京の1人暮らし50代の男性、Wさん。

7/30 にちょっと**喉の違和感**あり。7/31 に 39.7℃の発熱。その後熱が乱高下。最終的に 8/6 に入院。

胸部 XP や CT で肺が結構白くなっていて、サチュレーション(酸素飽和度)も落ちていた。 ほんとに息苦しい。全然吸えない。ストローで細々吸う感じの息苦しさ。

初期症状: 典型的な始まり方。高熱だとか、激しい咳といった、いきなりそういう症状で始まることは少ない。すごく痛いというより、その一歩手前の喉の違和感。あと、鼻水、頭痛、倦怠感を訴える方が多い。下痢を訴える人もいる。ただの風邪で済ませていたような軽い症状で始まり、1 日 2 日経つうちに熱といった症状がよりはっきりと出てくるような経過をたどる。(37℃台の方もいる)

PCR 検査: Wさんは、体調の変化を受けてコロナを疑ってひとまず検査を受けようと動くが、そこに思わぬ 誤算があったと言います。発熱が土曜の午後だったので、病院に行くのは無理と思い、通販のキットを申し込む。31 日に申し込み、1 日にキットが届く、2 日月曜に発送、3 日に向こうに届き検査、4 日午前中にデルタ株陽性が HP にて判明。HP には特に医療機関と連携している訳ではない、とうたわれていた。その後、発熱外来、保健所に電話繋がらず。やっと繋がりキットでの陽性告げるも連携していないので、措置には移れません、と言われた。この5日間は何だったのか、と絶望する。

保健所との連携: 医療機関受診時、キットでの検査結果を伝えても、再検査をして陽性になった場合に届け出を出して、それを受けて保健所が動くというしくみになっている。W さんの場合、初期症状があった時点で、かかりつけ医等に連絡することで、その数日のロスを防ぐことができたと考えられる。休診の場合は、各都道府県の相談窓口の電話番号が厚労省 HP などに掲載されているので、ご確認を。

Wさんの認識の変化:何か突発的なことがあった時、<mark>自分は大丈夫だ、</mark>と思ってしまうところ(正常性バイア ス)が人間にはあると思う。正に自分もそうだった、ということに気付いた。

新型コロナに感染した方がよく言われるフレーズ:

- ・まさか自分がかかるとは思わなかった。
- 気を付けてたはずなのに。

*人間だったら、思ってしまいますよね。

<mark>後遺症</mark>:Wさんは、階段1段上がるだけでも息切れする状況。

新型コロナに感染した3人に1人は後遺症を経験するという報告がある。無症状、軽症の方にも後遺症は起こる。症状は、息苦しさ、胸の痛み、咳、脱毛、認知機能障害などさまざま。後遺症の外来を開設している病院もあるので、感染後心配なら受診を。

予防が大事:機会があり次第、ワクチンをまずは受けていただきたいなと思います。あと、不織布マスクを 顔にフィットするようにしっかり着けて、換気が悪い場所に行かない。基本的な対策をしばらく継続して。

- *全国的に感染性の強いデルタ株にほぼ置き換わっている状況なので、感染力も強い、症状が進むスピードも速い、というところが去年と全く状況が違います。なので、たとえば同居者以外の方とマスクを外していっしょに過ごすとか、人がたくさんいるところに長居をする、こうしたことは、今の状況では感染するかも、と考える必要があると思われます。
- *今は自宅待機(療養)のことを考えて、1人住まいの方なんかは、できれば2~3日分のお水、スポーツ飲料、ちょっと喉越しのいい保存のきく食べ物などを準備しておくといい。

高齢、基礎疾患あり、肥満傾向等重症化する要素のある方は、パルスオキシメーターを買って持っておく といいかもしれない。

ボイント:かすかな喉の痛みなどの後の発熱があったら、新型コロナを疑いましょう。その時にキットなど、自分で検査するより、発熱外来のある病院や専門の相談窓口に連絡した方が早い対応につながります。自分は大丈夫という気持ちに要注意。それから、自宅待機という事態も考えて、喉越しのいい食料、水などを防災と同じようにストックしておくということも大事。

元気なわたっこ(度会町の子ども)たち

♡もうすぐ保育所へ行くんだよ。しっかりものの、お姉さん。



♡広場での遊びも慣れてきたよ。妹さんです。



♡ねえねえ、お姉ちゃんったらぁ。こちらも姉妹。 お姉ちゃん、いっぱい遊んでくれるよ。



♡何がそんなにおかしいの?今、楽しい紙芝居の真っ最中。大人も子どもも思わずニコリ。





♡ぼくのマイブームは、お買い物ごっこ。お魚ください!!







♡ぼくはねぇ、そりゃあもう、車が大好きさ!!





♡おちまい。。。でちゅ。



☆子育て相談を行っています☆ 電話番号:63-0070 【秘密厳守】