診療案内

	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00～12:30	○	○	○	○	○	○	／
午後 2:30～ 7:00	○	○	※	／	○	／	／

※ 乳幼児健診／水曜日　午後 2:30～(予約制)一般診療は午後4時からとなります。

◆ 他に、小児の心理相談「のびのびクラブ」を行っています。(完全予約制)

発行者／医療法人社団　櫻美会　石川医院

〒174-0071 東京都板橋区常盤台1-61-3 ☎03(3960)3940
ホームページアドレス　http://www.ishikawa-iin.or.jp/

※　電話番号はお間違いのないようご注意ください

ishikawa-iin information

いしかわ　いいん　つうしん

石川医院通信

155

石川医院 2022 9・10月

※院長から※

7月中旬に、小児科領域の研修会に出席しました。
今回は、この研修会で気付いたことを書いてみようと思います。

体罰によらない子育て

「しつけのために子どもに体罰を与えることに肯定的な人」は、2018年の調査で6割程度に達しています。でも、2020年4月から児童福祉法等改正法が施行され、「親や児童福祉施設の施設長が児童のしつけに際して体罰を加えてはならない」と明記されました。「いうことをきかない子」にはどう対応したらよいか？厚労省のパンフレットを見つけました（右のQRコード）。NHKでも、子育てについて、シリーズの番組をやっています。参考にされたらどうでしょうか？
この他に、個性として育てにくい子どもさんもいます。そのような場合には、かかりつけの小児科に相談してみてください。

ネット・ゲーム依存

ネットやゲームへの依存は、社会問題になっています。ゲームをする時間などをコントロールできない病態は「ゲーム症」という正式病名になっています。それでは、ネットやゲームに依存している状態かどうかは、どうやって決めるのでしょうか？
久里浜医療センターが開発した「インターネット依存度テスト」をご紹介しましょう。（右のQRコード）
ネットやゲームに没頭する時間が長くなると、運動不足で骨がもろくなったり、睡眠障害や引きこもりなどの問題が生じたりします。社会的には、遅刻や欠席・欠勤、学業成績や仕事のパフォーマンスの低下、これを注意した家族への暴言や暴力が問題視されています。また、課金が必要なサイトにのめり込むことで多額の借金をする人がいることも知られています。
ゲームやネットをやめさせることはできるのでしょうか？
理想は「やめること」ですが、なかなかうまくいきません。現実的には「減らすこと」ではないでしょうか？暇な時間があるとネットやゲームに走りやすいとされています。子どもさんならば、部活や塾、スポーツ教室やお稽古など、日常のスケジュールを組むことでネットやゲームへの依存を減らすことも考えてみてください。
どうにもならなかったら・・、専門家に相談しましょう。

こどもが楽しく食事をするために

ここでは、子どもの食事について述べてみます。
皆さんの中に、「給食を全部食べ終わるまで教室に残された」経験のある方はいませんか？実は、このような強要をすることで食べることがトラウマになり、食べられなくなることがあるのです。なので、最近は文科省も給食完食を要求しないよう指導しています。家庭でも「イヤイヤながらの食事」にならないような工夫をしてみてはどうでしょうか？
食べたことのないもの（食わず嫌い）は、まず「その食べ物を知ってもらう」ことから始め、「触れてみる」、「少量食べてみる」と進むことを推奨しています。また、苦手なものを他の食材と混ぜてわからなくする場合でも「これには〇〇が入っている」と事前に話しておくことが大事です。本人に伝えずに、わからないように混ぜて食べさせたことに子どもが気付くと、おとなを信用しなくなってしまうからです。
最後に、食事中に長々とお説教をするのはやめましょう。食事中は楽しい話題にするよう心掛けていただけたら・・と思います。

※受付・事務から

★発熱、のどの痛み、咳、息苦しさ、だるさなどの症状がある方は、必ず事前に電話連絡をお願いします。
★10月1日からインフルエンザの予防接種が始まります。9月1日から予約を開始しますので、事前予約をお願いします（電話予約可。但し、当院昼休みを除く診療時間内）。
※ｲﾝﾌﾙｴﾝｻﾞ以外の予防接種も全て事前予約制です。
★令和4年度の板橋区民健診（検診）は、引き続き行っています。（11月30日まで）予約制ですので、早目の予約をお願いします。
★9月、10月は各種医療証、10月は板橋区国民健康保険、後期高齢者医療の保険証が更新されます。特に、後期高齢者の保険証は、「3割」、「2割」、「1割」の3区分になります。受診の際には、必ずお持ちください。
★院内では、引き続きマスクの着用をお願いします。