

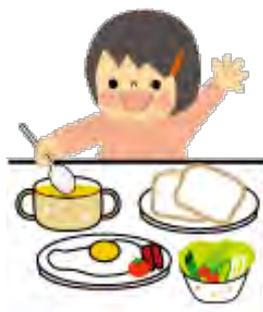


子どもの健康



～元気な心と体のつくりかた～

子どもが心身ともに健康であることは、親にとってなによりの願いです。しかし、子どもは突然病気にかかります。そのような不測の事態にそなえて出来ることは、子どもの健康に関する知識を持つことです。子どもがかかりやすい病気はどのようなものか、またはその予防と対策、実際に病気になったらどこの病院にかかるか、応急処置はどう行うか等知っておくと役に立つことはたくさんあります。一方、子どもの心のケアの必要性も高まっています。ストレスの多い時代でも気持ちよく過ごせるような環境づくりが大切です。子どもが心身ともにすこやかに成長していくために役立つ資料を多数ご用意しておりますので是非、ご覧下さい。



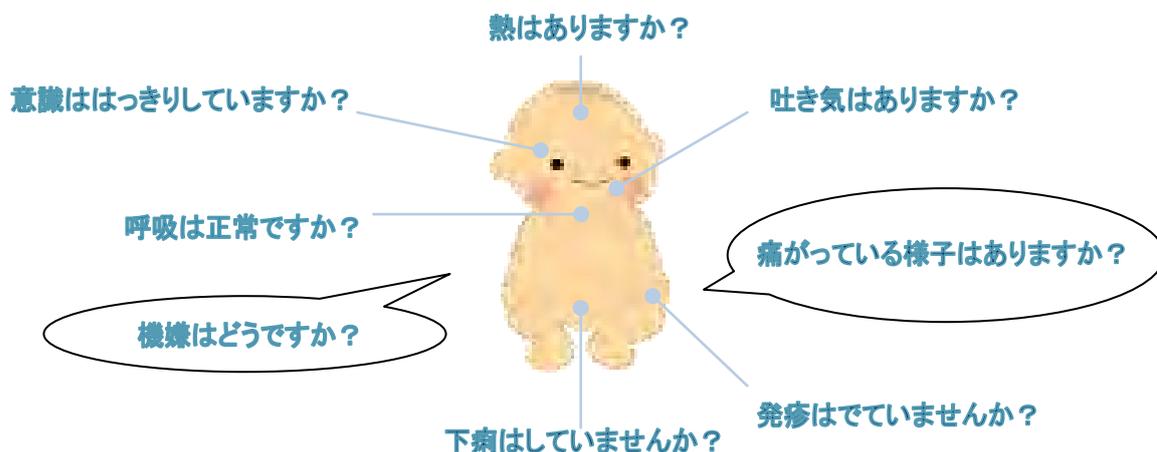
展示場所	鷺宮図書館 5階書架 (入ってすぐ右)
展示期間	2012年9月1日(土)～10月24日(水)
休館日	毎週木曜日・館内整理日(毎月最終金曜日) 鷺宮図書館特別休館(蔵書点検)10月1日(月)～10月5日(金)
問合せ先	鷺宮図書館 中野区鷺宮 3-22-5 ☎ (03) 3337-1044

からだの健康

～子どもの急病～

「おや、子どもの様子がいつもとちがうな」と思ったら、まずは落ち着いてお子さんを観察してみましょう。以下のチェックポイントを参考にしてみてください。

★チェックポイント★



赤ちゃんや子どもは自分の体のどこがおかしいのか、どこが痛いのか、うまく言葉にすることができないので身近にいる大人がそれを察してあげることが必要です。

上で挙げた症状の状態とそれがいつからなのか、メモに残しておくとい良いでしょう。

病院で医師に説明するのに、大変役に立ちます。

★病院へいくとき★

お子さんの症状の状態によって、病院へいくタイミングもかわります。

以下、判断の目安としてご活用下さい。

●救急車を呼んですぐに病院へ●

けいれんが10分以上続く/意識がもうろうとしている/呼吸が浅く無呼吸状態になる

●夜間・休日でも病院へ●

熱が40度以上ある/水のような下痢がおさまらない/おしっこがでないくらいの脱水症状

●受診時間に病院へ●

38度以上の熱がある/激しいせきが一日中出る/発疹が何日もひかない/

嘔吐・下痢症状がある/頭や耳の痛みを訴える

●様子を見て治りが悪ければ病院へ●

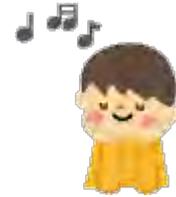
微熱がある/せきがでる/便がかたくでにくい/発熱を伴わない発疹、皮膚の荒れ

子どもの急な病気、異変に賢く対処するための正しい知識を身につけたいものです。



こころの健康

～子どものストレス～



ストレス社会といわれて久しい現代日本では、大人だけではなく子どももストレスを抱えて暮らしているといえるでしょう。過度なストレスは心にとっても体にとっても毒であることは確かです。また子どもは自らの心身の不調をストレスと関連づけることができず、ただただ不安にさいなまれ、さらなるストレスを重ねることもあります。

親や周囲の大人が出来ることは子どもの様子を観察し、子どもが自分の気持ちやストレスを調節できるように助け舟を出すこと、その子らしく無理のない暮らしができるようなサポートをすることです。

では、子どもがストレス過多になっている場合、大人がとるとよい対応とはどのようなものでしょうか。以下に紹介しておりますのでご参考下さい。

◎「逆のこと」を試してみる◎



ストレスの原因と逆のことをする、この目的は子どもをリラックスさせることにあります。例えば、人間関係に疲れていたら自然とふれあうようにする、さみしさを感じていたら孤立させないよう人とのコミュニケーションの場を作るなど、ストレスに焦点をあてるのではなく、心を落ち着かせたり、他の視点から物事を見られるようにしてあげます。

◎行動の背景を読みとる◎



子どもがイライラしたり、反抗的な態度をとっているのには理由があり、それらはストレスサインです。子どもが問題を起こした時、「いけない子」だと決めつけても解決にはなりません。やわらかい気持ちで子どもに向き合みましょう。目に見える問題にとらわれず、その原因・背景を読みとることに目を向けてみましょう。

◎子どもの立場になってみる◎



子どもは理解力が未熟なので問題を誤って受けとりがちです。それゆえに、さらに大きな問題へと発展したり、自分を責めたり、他人を攻撃したりしてしまいます。そのため、まずは現時点で子どもが認識していることを大人が把握することが必要です。そのうえで解釈のズレを修正するようにします。その際に気をつけたいことは、ひとまず子どもの気持ちを受けとめるということです。子どもの気持ちをないがしろにして話をすすめてはなりません。

展示図書紹介

『育育児典 病気』

もうりたねき やまだまこと
毛利子来・山田真 著 岩波書店 2007年10月 請求記号 599モ

小児科医の著者が、多くの病気や症状を詳しく解説しています。
子どもの病気だけではなく救急処置の方法なども記載されています。
子どもの急な病気や怪我で慌てないためにも目を通しておきたいものです。



『子どもの心に風邪をひかせない子育て』

いしだちえこ
石田千恵子 著 マガジンハウス 2011年12月 請求記号 379.9イ

7男2女の子どもを育てたお母さんによる子育て論です。
テレビでも大家族として放送された「石田さん家」ですが、9人の子どもを
育てることで培った子育ての極意などが書かれています。



展示図書リスト

(請求記号順)

書名	著者名	出版社	出版年	請求記号
怒りのコントロール	ジュディス・ピーコック	大月出版	2004	141.6 ピ
心の健康相談室	田原俊司	健学社	2010	146.8 タ
14歳の心理学	香山リカ	中経出版	2006	371.4 カ
子どもの心エニアグラム	竜頭万里子	中央アート出版社	2007	371.4 リ
子どもが病気になる前に知っておきたいこと	高野陽／他	創成社	2009	376.1 タ
子どもの心のコーチング	菅原裕子	PHP 研究所	2007	379.9 ス
子どもの心を救う親の「ひと言」	諸富祥彦	青春出版社	2011	379.9 モ
「子どものうつ」に気づけない！	伝田健三	佼成出版社	2007	493.9 デ
子どもの心の処方箋	宮田雄吾	新潮社	2009	493.9 ミ
子どものケガをとことんからだで考える	野井真吾	旬報社	2009	498.7 ノ
免疫力をあげる子育て法	安保徹／他	実業之日本社	2012	498.7 メ
赤ちゃんの病気全百科 新訂版	加部一彦	学研	2010	598.3 ア
54の正しい知識で赤ちゃん・子どもを病気から守る！	石橋涼子	すばる舎	2011	598.3 ゴ
子どもの病気の不安に答える本	宮下守	講談社	2010	598.3 ミ
0か月～3才月齢別赤ちゃんのからだ&こころ発達 BOOK	榊原洋一	主婦の友社	2008	599 ゼ

このリストの他にも展示図書がございます。是非ご覧ください

今回のテーマについて調べてみよう

鷺宮図書館の展示本以外にも資料や情報はたくさんあります。
ここではその探し方についてご紹介いたします。



1. キーワードから調べよう！

関連するテーマやキーワードはたくさんあります。ご自分の気になる
キーワードから調べてみましょう。

子どもの健康 育児 ころとからだ 健康 メンタルヘルス 携帯電話
ネット ほめる いじめ 虐待 友達関係 ひきこもり など。

2. 図書資料で調べよう！

☆ テーマの棚からさがす

< 関連分野の請求記号 >

発達心理学 143/ 臨床心理学・精神分析学 146 / 家庭倫理 152/ 家族・男性・女性問題 367 /
家族関係 367.3/ 児童青少年問題 367.6/ 社会病理 368 / 教育心理学・教育的環境学 371.4 /
幼児教育・保育 376.1/ 障害児教育 378 / 家庭教育・しつけ 379.9 / 小児科学 493.9 /
小児衛生・母子衛生 498.7/ 家庭衛生 598/ 育児 599 /

☆ 図書館の蔵書をさがす

◎ 図書館にある **利用者開放端末 (OPAC)** の「蔵書検索」ページで書名やキーワードを入力して
検索できます。パスワードを登録いただければ、端末から直接ご予約いただけます。

(一部貸出ができない資料もございます)

◎ パソコンや携帯を使って中野区立図書館のホームページから検索できます。

- 中野区立図書館ホームページ <http://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/>
- 中野区立図書館ホームページ (携帯) <http://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/i/>

* 予約の際にはパスワードの登録の他にメールアドレスの登録もあわせて必要となります。

☆ 中野区以外の図書館の蔵書を調べる

- 東京都立図書館ホームページ <http://www.library.metro.tokyo.jp/>
統合検索 (東京都内の公立図書館の蔵書約 4500 万冊を一括して検索できます。)
<http://ufinity51.jp.fujitsu.com/cass/usrshd.do?tenantId=metro&system>
- 専門図書館ガイド <http://metro.tokyo.opac.jp/tml/trui/>

3. 中野区立中央図書館のデータベースサイトで調べよう！

中野区立中央図書館では、参考資料コーナーの利用者開放端末インターネット端末から以下の有料データベースサイトを無料でご利用いただけます。

「日経テレコン21」	1975年からの日経4紙（経済・産業・金融・流通）の新聞全文検索、有力企業や中央官庁などの幹部職員の人事情報の検索が可能。
「聞蔵Ⅱビジュアル」 朝日新聞記事データベース	1945年から当日の朝日新聞の記事・知恵蔵・AERA（創刊～） 週刊朝日（2000年4月～ニュース面のみ）の記事が検索可能。
「官報情報検索サービス」	1947年5月3日以降から当日発行分までの官報が検索可能。
「MAGAZINE PLUS」	一般雑誌・専門雑誌の雑誌記事検索や論文情報などが検索可能。
「WHO PLUS」	歴史上の人物から現在活躍中の人物までの検索が可能。
「D1-Law.com」	判例情報・法律等の改廃履歴・法律判例文献情報が検索可能

利用方法については、中野区立中央図書館にお問い合わせ下さい。

4. インターネットで調べよう！ ～2012年8月11日現在～

【中野区ホームページ】

◀HP▶ <http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/>

トップページ→暮らしのガイド→子ども・教育→子どもの健康・安全などの画面を開いていただきますと、様々な情報をご覧いただけます。

【厚生労働省】

◀HP▶ <http://www.mhlw.go.jp/>

子ども子育て支援や職場における子育て支援についてご覧いただけます。

【東京都福祉保健局】

トップページ→子供家庭→相談窓口→母と子の健康相談室（小児救急相談）

◀HP▶ <http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/>

◀電話番号▶ #8000（プッシュ回線の固定電話、携帯電話）

03-5285-8898

（ダイヤル回線・IP電話等すべての電話、町田市にお住まいの方の固定電話）

町田市にお住まいの方はプッシュ回線の固定電話をご利用でもこちらの番号におかけ下さい。

東京都では、保健所や保健センターが閉庁する時間帯に、母と子の健康に関する不安や悩みに対して電話相談を行っています。子どもの健康上の相談、育児相談、妊娠中の健康や生活の相談など、母と子の健康に関する相談に、経験豊富な保健師や助産師がお答えしています。

また、必要に応じて小児科医師が小児救急相談にお答えします。（電話相談のため、医師が診断をするものではありません。）

【東京都子ども医療ガイド】（東京都福祉保健局医療政策課）

◀HP▶ <http://www.guide.metro.tokyo.jp/>

0歳～5歳前後の子どもの病気に関する基礎知識や、ケガの対処法などの情報を提供するホームページです。



鷺宮図書館からの お知らせ



今回で8回目となる展示ですが、過去のテーマの本も隣の棚に並んでいます。
例えば、第6回展示テーマの「子どもと運動」では運動による子どものこころとからだへの発育の良効果などについての図書を。
第7回展示テーマの「もっともっと！コミュニケーション！！」では子どもとのこれからの役立つ図書を集めています。
今回は「子どもの健康について」ということで、子どもたちに健康な生活を送ってもらうために役立つ本などを展示しております。こちらの本も是非一緒にご覧下さい。



～おはなし会のご案内～

鷺宮図書館では“おはなし会”を行っています。是非ご参加下さい。

◎毎週金曜日 午後3時30分から

（金曜日が館内整理日の場合は次の日の土曜日 午後3時から）

◎毎月第2土曜日 午前11時から（うさぎおはなし会 0～3歳児対象）

場所 鷺宮図書館 3階 児童室のピンクのカーペットのスペース