

## 知っておくと得する医療知識 & 対応策

### ～長期滞在者の知恵袋(子供の過ごし方編)～

#### 1. パキスタンでの子供の過ごし方:子供は遊びを通して成長する!

##### (よくある体験談)

- ・学校が終わる時間が早い。
- ・治安に加え空気も悪いため、外で遊ばせられず、年中家にいることが多い。

##### (医療知識)

- ・日本では子供の外遊びが少なくなり、体力低下が指摘されている。
- ・スマホ育児が問題視されているが、日本小児科医会は1日2時間までを目安にメディアの視聴を制限するよう呼びかけている。発達段階を考慮しつつ、メディアも上手に活用しながら、親と子のコミュニケーションを忘れないことが大事。
- ・子供のストレスは言葉ではなく身体症状として現れる(頭痛、腹痛、下痢、便秘、時に発熱も)。会話に加えて、親子のスキンシップも大切に。スキンシップは副交感神経が優位になる夕方に降が効果的。

##### (長期滞在者の知恵袋)

###### —自宅での過ごし方—

- ・野菜を使って、色水遊び。
- ・家の中で宝探しゲーム。
- ・段ボールや空き箱を使って、モノ作り。子供自身が遊び方を考え、工夫できる。
- ・頭の体操になるゲーム。例えば、カードゲーム(トランプやUNOなど)やオセロ、積木くずし、ボードゲーム(人生ゲームやモノポリー)など。日本語の勉強も兼ねてカルタ遊びもよし。
- ・庭に置けるサイズのトランポリンを設置する。
- ・庭に簡易ベッド(Charpai)を置いて、日向ぼっこ。
- ・庭で水遊び。水鉄砲やペットボトルに穴を開けたシャワーなどがあるとよい。
- ・庭でバドミントンやスケートボードなどを楽しむ。

###### —外での過ごし方(野外では日焼け止めと水分補給を忘れずに)—

- ・室内遊戯場(ショッピングモール内やファーストフード店など)やボーリング場へ行く。ただし、多くの子供が利用しており、感染性疾患予防の観点より、遊んだ後の手洗い・うがいを徹底すること。
- ・警備体制の整っているホテルなどのプールで遊ぶ。一部のプール施設は、警備面に加えて、

感染症罹患(アメーバ性脳炎)の危険あり。

—長期滞在者のご家族のお子様向け追加情報—

- ・近所の子供達と遊ぶ際、必ず大人が目を離さないように注意する。
- ・学校のクラブ活動のみならず、最近ではスポーツ教室(体操教室など)も増えている。
- ・同級生の誕生日会にお呼ばれすることも多く、手料理の持参ではアレルギー等注意。
- ・パキстанは親族とのつながりが強く、休日は祖父母の家へ遊びに行くことも多い。
- ・郊外にあるファームハウスを日帰りや泊まりで利用する家庭も多い。
- ・中学校 3 年生頃より塾通いが始まる。受験戦争は日本と変わらない。