

## トピックス

## 子どもたちの日常生活とCOVID-19感染症

奥羽大学歯学部 島村 和宏

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、日常生活に各種の制限がかかった。当然のことながら大人ばかりでなく子どもたちにもいろいろな影響が出た。新学期の始まりから生活面・学業面での制限が多く、子どもたちは明らかにつまらなそうであった。学校生活においては、修学旅行を始めとする学習旅行、運動会、地域へ遠足などの中止や大幅な規模縮小で、笑顔を見る機会は減少した。運動会は一部では時期を遅らせて実施されたものの、午前中までの競技で家族の応援は1人まで、などの条件付きであった。診療の付き添いで来られた父母や祖父母から聞く「みんなで応援が出来なかった」との嘆きは切ないものがあった。

自粛期間中は、家庭での生活リズムが崩れる子どもが多いと心配された。保護者も大変だったが、子どもも大変だった。三食の時間がずれて不規則になり、食事量が増えて内容的にもバランスが悪くなったと嘆く母親も多かった。つつい好きなものを選んだり、お菓子が増えたりする一方、起床時間や就寝時間が遅れ、歯磨きなどの衛生習慣もおろそかになりがちだったようだ。それはまるで東日本大震災後の状況を思い起こさせる。

東日本大震災で避難生活を余儀なくされた子どもたちはもとより、自宅で生活していても生活リズムが崩れてしまった子どもも多かった。軽度齲蝕や歯肉炎が増え、軽度齲蝕から重度齲蝕への進行もみられた。離乳期の子どもは母親ともども分離不安が強くなったせいか、離乳の遅れや、指しゃぶりなどの習癖がみられる子どもについても報告された。

今回の感染症拡大による生活への影響を考え、日本小児歯科学会では、保護者や関係する方々に対して、あらためて子どもたちへのサポートをお願いしている。特に朝陽を浴びたりしっかり睡眠をとるなどの生活リズムを整え・守ることや、子どもの体調や心の変化に気付けるよう、ともに食

事を摂ることは大切である。歯磨きはもちろんだが、飛沫防止や正しい食習慣を身に着けるための指導も行いたい。

お お口に食べ物  
い いっぱい入れず  
し 姿勢正しく  
く 口は閉じて  
た たくさん噛んで  
べ ベストな栄養  
る ルンルン楽しい食事

頑張っている人に「頑張れ」ばかりでは辛くなることもある。ぜひ、子どもたちを守るために、日本小児歯科学会や日本小児科学会の提言などを参考にして頂きながら、サポートが必要な子どもと保護者にそっとエールを送りつつサポートして頂ければありがたい。

## 文 献

- 1) 日本小児科学会 [www.jpeds.or.jp/](http://www.jpeds.or.jp/)
- 2) 日本小児歯科学会 [www.jspd.or.jp/](http://www.jspd.or.jp/)