

## ドクターTのひとりごと その82



### 幼児教育と保育の無償化

10月から幼児教育・保育の無償化により保育料は3～5歳は全員無償、0～2歳は住民税非課税世帯が無償となった。この政策で親の経済的負担が削減されるとともに、女性の就業率向上が期待される一方で、待機児童の増加や保育の質低下が生じる懸念もある。

これまで、質の高い幼児教育の効果は長期にわたり持続することを証明した研究は多いが、代表的な研究としてはアメリカの「ペリー就学前プロジェクト」が挙げられる。その論文は、質の高い幼児教育を受けた児童は、受けなかった児童と比較して、40歳時において学歴や所得が高かったことが示され、質の高い幼児教育による非認知能力の伸長をもたらす効果が重視されている。非認知能力とは、一般知能(IQ)とは別のもので、協調性、やり抜く力、感謝の心、新しい発想ができるなどの力である。一方、認知能力とは算数や読み書きなどの知的能力のことである。

人格形成の基礎を培う乳幼児期に教育・保育が受けられる機会を確保し、質の高い乳幼児教育を提供するには、待機児童ゼロの維持と、保育士の給与や労働環境の改善による人材確保が重要となる。今回の無償化は種々の課題もあるが、子どもの将来に好影響をもたらす質の高い幼児教育を推進する政策とすべきである。

## 小児医療の虎の巻

監修 舞鶴医療センター 母子保健・小児医療センター部長 小松 博史先生



子どもによく起こりうる症状への対処法を紹介します。

### 嘔吐 (おうと)

吐く原因で多いのは「おなかの風邪」の急性胃腸炎です。胃腸炎の始まりの嘔吐の多くは、数時間から半日くらいで自然とおさまります。最初のうちは特に吐き気が強いです。飲み物をほしがるといって飲ませていると、また吐いて余計にしんどくなります。お子さんが飲み物をほしがっても、ちょっと待たせるようにしましょう。

しばらくして吐き気が落ち着いたら水分補給を。水分は、経口補水液を少しずつあげるとよいでしょう。また、飲みにくいならリンゴジュースもおすすめです。もし数時間経っても吐き気が続く時は、受診した方がよいでしょう。

#### キッチンで作る「経口補水液」簡単レシピ

- ◆用意するもの
- ◆ボトル容器…1,000ml
- ◆塩…小さじ1/2(3g)
- ◆砂糖…大きじ4と1/2(40g)
- ◆水…約1,000ml

#### ◆こんな時はすぐに受診を

- ◆激しい腹痛や頭痛を訴える
- ◆血や緑色の胃液(胆汁)を吐く
- ◆脱水症状がある

《地域医療課》

## ウズベキスタンの文化

国際交流員 レ・アルトゥル



### ウズベキスタンの地下鉄

今回は、ウズベキスタンの地下鉄についてお話しします。ウズベキスタンの地下鉄は、1977年に首都タシケントで開通した、中央アジア諸国の中で最も古い地下鉄です。駅名に特徴があり、日本の駅名は地域の名前になっていますが、ウズベキスタンでは、国にとって大事なイベントや詩人、科学者、職業の名称などになっています。例えば、独立広場駅やナボイ詩人駅、宇宙飛行士駅などです。各駅のデザインもテーマによって違います。左下の写真からも分かるように、その豪華さと美しさは旧ソ連諸国だけでなく世界中を見渡しても際立っています。

運賃は一律1,200スム(約20円)で、どれだけ乗っても同じ料金です。また、年に1度「地下鉄運賃無料の日」があり、この日は、地下鉄を無料で使えるだけでなく、駅の中で文化関係の展示会や音楽の生演奏、画家による授業や伝統舞踊などを楽しむことができます。



みなさんも、ウズベキスタンに行ったときは、豪華な地下鉄の駅の美しさや文化を堪能してくださいね。

《スポーツ振興課》

## お役立ち情報をお届け!! 消防119

### 「20分」これは何の時間?

市では、過去10年間で109件の建物火災が発生し、うち63%が住宅火災。小さな火種はどのように火災へと変化するのでしょうか。時間の経過と合わせて紹介します。寒くなるこれからの時期、火の取り扱いには十分注意してください。

#### ◆木造住宅の場合(平均的な時間経過)

##### ①火災発生から2分経過

壁などに燃え移る。消火器などで初期消火が可能



##### ②火災発生から2分30秒経過

天井に燃え広がる。消防隊による消火活動が必要のため、避難を優先。



##### ③火災発生から5分以降

- ◆約5分後…各部屋へ延焼
- ◆約7分後…2階の天井へ
- ◆約20分後…全焼



#### ◆消防からのお願い

- ◆火災の早期発見のため住宅用火災警報器を設置しましょう
- ◆火災の初期消火に有効な住宅用消火器を設置しましょう
- ◆初期の段階でも、火災が発生したら119へ 《消防本部》



## 人権の輪

その「常識だぞ!」はモラハラかも?

「帰ったらご飯ができていてくれることくらい当たり前だろ。今まで何をやっていただ!」と大声で怒鳴る。気に入らないことがあると、相手の話を聞こうともせず無視をする。

こういった身勝手な言動や態度は、モラルハラスメント(モラハラ)かもしれません。言葉や態度などによって人の心を傷つける精神的な嫌がらせのことで、殴る・蹴るといった暴力のようにケガ(外傷)などの被害が表れず「見えない暴力」ともいわれます。相手の考えを聞こうとせず大声でその考えを否定する。「だからお前はだめなんだ」などと人格までも否定する、しつこく説教するなどといった行為は、モラハラに当てはまります。

加害者は「自分は絶対に正しく、間違っているのは相手の方だ」と考えてしまい、相手を精神的に傷付けていることに気付いていません。自分は注意や指導をしているのだと思っており、知らず知らずの間に加害者になってしまいます。被害者も、長期間にわたりモラハラを受け続けることで、自分が被害者になっていることに気付いていない場合があります。「怒られているのは自分に落ち度があるから」「自分が悪いから責められている」と考えてしまい、自分に自信がなくなり、相手の言いなりになって

しまうこともあります。

お互いに文句を言い合っている「ケンカ」状態であれば、両者はまだ対等な関係といえます。これが、どちらかが一方的に相手を追い込んでしまう関係になってしまうと、やがて支配と服従の関係が生まれ、相手を精神的に追い詰めるDV(ドメスティック・バイオレンス)になってしまいます。モラルとは、道徳や倫理といった意味。モラハラでは、自分の主張を「常識」「当たり前」など、世間の常識かのように言うことで相手を従えます。DVでは主従関係が完成しているため、人前で罵倒したり直接暴力を振るうなどの理不尽な行為・攻撃にまで発展していきま

モラハラは、夫婦間だけでなく、親子間、職場・学校などあらゆる人間関係の中で起こりうるものです。

冒頭の例のように、自分の価値観を一方的に押し付ける時に「常識」「当たり前」などまるで皆が思っている事かのように言ったり、相手の存在を無視したりと、モラハラになっていないか、普段の言葉や態度を一度振り返ってみてはどうですか?

《人権啓発推進室》

## 簡単レシピで手軽にヘルシー まいづるレシピ帖

### ヒジキの和風サラダ

～総菜を使って適塩チェンジ～

Vol.41



忙しいときに便利なお総菜。でも、食欲をそそるよう、やや濃い味付けなのが気になる。そこで、同量以上の食材(野菜など)を加えて2～4食分に分けて食べると、野菜も摂取でき、1食当たりの塩分は半分以下に減らすことができます。手ごろな野菜でかさ増しすれば、値段も割安で塩分控え目と1度で2度おいしいレシピに早変わりです。

【協力】はまなす会(市食生活改善推進員協議会)

材料【4人分】 1人分 約54kcal 塩分約0.6g

- ◆ヒジキ煮(総菜)…125g
- ◆マヨネーズ…大さじ1/2
- ◆絹ごし豆腐…100g
- ◆レモン汁(酢でも可)
- ◆キャベツ(カット野菜も可)…小さじ1弱
- …75g

#### 作り方

- ①豆腐はキッチンペーパーにくるみ、軽く水気を切っておく。キャベツは千切りにし、耐熱容器に入れて水大さじ1(分量外)を加え、ラップをふんわりかけて600Wで1分30秒～2分加熱して水気を切る。
- ②ヒジキ煮にマヨネーズとレモン汁を加えて和え、さらに①を加えて和える。

#### 一言メモ

お総菜を崩した豆腐と合わせることで白和えやサラダに変身。加える野菜は、キャベツに限らず自由にアレンジしてみてください。オススメは、ホウレン草や小松菜、シメジ、菜の花、コンニャクなど。ヒジキ煮に大豆が入っていなければ枝豆もオススメです。また、すりゴマをかけるとうり香りがよくなります。

※カロリー・塩分は使用する総菜によって異なります。