

ほけんたより

平成29年12月15日
練馬区立田柄小学校
養護教諭 浅川 沙織

朝夕の寒さが身にしみる季節となりました。保健室にも体調不良で来室する児童が増えています。本校では先週からインフルエンザが流行りつつあり、今週、低学年を中心に大きな流行になっています。現在、1年2組 2年2組で学級閉鎖を行っています。熱が出た場合は、まず自宅で様子を見て翌日以降も下がらない場合は、病院を受診し、インフルエンザ検査をしてください。

熱が出た直後に受診しても、適正な判定が出ないためインフルエンザ検査ができないことも多いです。

先月(11月)の感染症状況・溶連菌感染症(1名)、流行性耳下腺炎(2名)、感染性胃腸炎(4名)
インフルエンザ(3名) 12月現在インフルエンザ(低学年)27名 (3年生以上)5名

インフルエンザ感染拡大防止のために保護者のみなさまへのお願い

朝、健康観察をし、体調不良が見られた場合、もしくは普段より体温が高めであった場合は、しばらく家で様子を見てください。体調悪化が見られない場合は、遅刻で登校をさせてください。

咳などが出ている場合、クラスで欠席が多く出始めた場合は、家庭でマスクを用意していただき、登校時に着用をお願いします。クラスでの流行は担任より、声掛けをします。

熱はなくても、本人が体調不良を訴え、学習が続けられないと判断した時は、学校より早めに早退の連絡をさせていただきます。早めのお迎えへのご協力をお願いいたします。

下痢、嘔吐等で衣服が汚れた場合は、洗わずにそのまま返却させていただきます。ご了承ください。

普段の体温を知っておこう

保健室で体温を測ると「37.0は熱があるよ」という児童がたくさんいます。確かに微熱とよく言われる体温ではありますが。しかし、「体温は、一日一定ではなく、朝早い時間は低く、夕方ごろ、もっとも高くなるよ。その差は0.5~1 くらいあるよ。」と話すとき驚く子がたくさんいます。つまり、朝の体温が36.5 の児童が午後37.0 くらいになるのは、普通であるとも言えます。平熱より1以上高くなったら様子を見るのが大切になりますので、朝、夕の差を元気な時に測定し親子で知っておくようにしていただきたいと思います。そしてちょっと熱っぽいという体の感覚を早めにキャッチできるよう伝えていきたいと思っています。

泣かない、よい子は心配？

先日、学校保健大会で講師の東京学芸大学 大河原美以先生から「感情コントロールの力はどのようにして育てるのか」というテーマでお話があり、私がとても心に残り興味深い内容だったため一部紹介させていただきます。

『感情が育っている子というのは、ちゃんと感情を出せる子』

子どもが生まれてから良い子に育ててほしいとふつうは思います。良い子に育てたいと思ったら弱音を吐かず、がんばることができる、自信のある子になってほしいとふつうそう思います。すぐに怒ったり、すねたりしない子が良い子と評価されるわけだから。でも感情を育てるということは、感情を出さない子に育てることではなく、むしろちゃんと感情を出せる子に育てることなのです。

しかし、親は自分が子どもをコントロールできていないとしつけができていないと評価されるのではないかと不安になる。そのため幼いうちから、聞き分けのよい子を求めてしまう傾向が強くなる。

『ネガティブな感情を出せない子は自信のない子になってしまう?!』

中学生になっても、高校生になっても、大学生になっても「私、悲しい」「私、くやしい」と言えずに、つまり自分の感情がよく分からずに、その代わりに、暴力を振るったり、暴言を吐いたり、いじわるや嫌がらせをしたり、おなかが痛くなったり、ごはんを食べなくなったり、手首をカッターで切ったりするということが起きています。

ありのままの自分でよいという感覚、これが自信というもの。それを得るためには、安全、安心という居場所が大切。苦しい、悲しい、憎たらしい、腹が立つと感じる子ども自身の感情は、身体から溢れてくる生理現象。それを受け止め、言葉に置き換える大人の存在が必要なのです。

そして小学生のうち、子どもはみんな弱虫で、泣き虫で、甘えん坊であることが必要なのです。

そのくらいで泣かない、痛くない、恐くない、大丈夫という一言で子どもに伝えないですか？これは私自身、親として教師として反省することがたくさんありました。まず、「痛かったね、恐かったね、嫌だったね、悲しかったね」という子どもの気持ちを言葉にしてあげる大切さ。それが将来、感情をコントロールできる子に育てることにつながるということ。

冬休みに入ります。ぜひ、親子でゆっくり向き合い、子どもの心の声を聞いていきたい、いってほしいと思います。

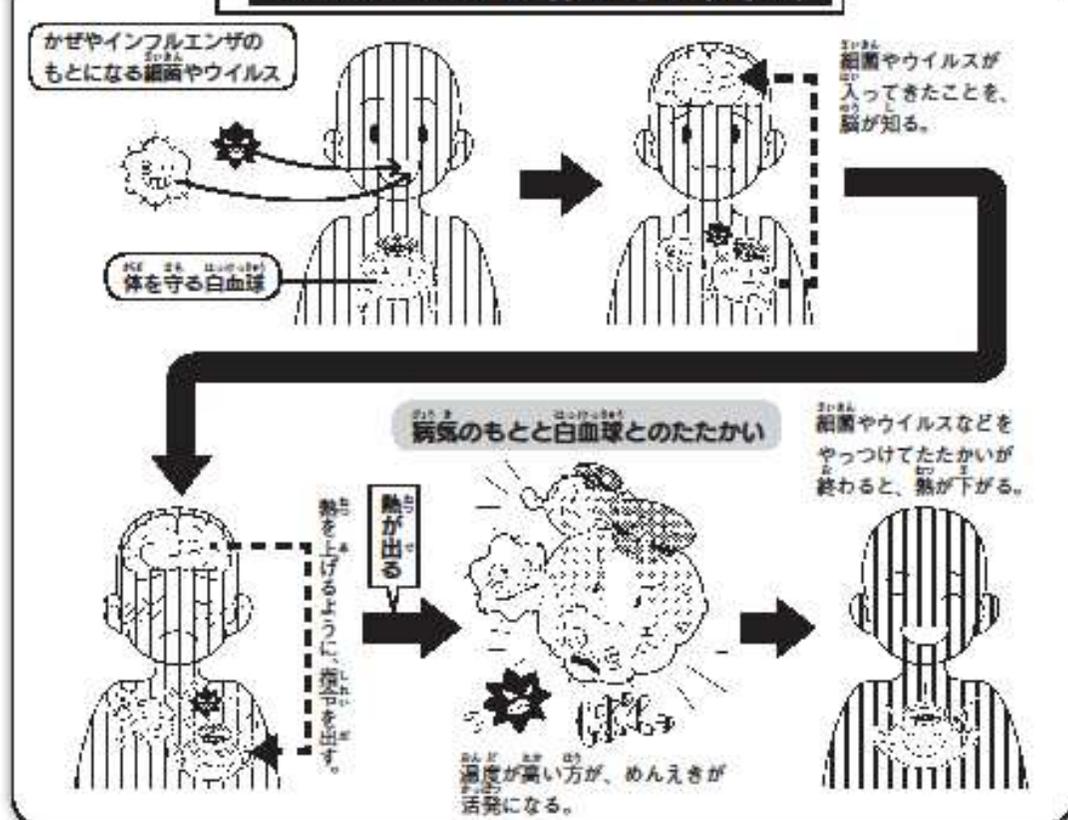
かぜやインフルエンザになると、 どうして熱が出るの？

指導 早稲田大学・人間科学学術院 教授 永島 計 先生

みなさんは、かぜやインフルエンザにかかったときに、熱が上がって苦しい思いをしたことがあるでしょう。しかし、熱は、病気のもとになる細菌やウイルスなどが上げているのではありません。私たちの血液中にある白血球が、病気のもとが体に入ってきたとき、体を守るために上げているのです。

熱で苦しい思いをしないためには、病気のもとを体に入れないようにすることが大切です。また、ふだんから白血球などが体を守る力（「めんえぎ」という）を強くして、病気に負けないようにしましょう。

病気のもとから体を守る仕組み



熱が出たときの対応

かぜやインフルエンザにかかったときに出る熱は、白血球が体を守るために上げているものなので、心配し過ぎる必要はありません。次のような対応をして、様子を見ましょう。しかし、激しいせきが出たり、けいれんが起こったりする場合、高熱が長引くときなどは、ほかの病気の可能性もあるので、すぐに病院へ行きましょう。

体温	熱が上がっていくとき			熱がもっとも高いとき	熱が下がっていくとき		
体温の様子							
対応	体をぶるぶるとふるわせて、熱を作る。	顔が赤い。	あせをかいて、熱を下げる。				
	あたたかくする。	温かい飲み物をとる。 ゆっくり休む。	冷たい飲み物をとる。 こまめにあせをふいて、暑がえる。				

熱でつらい思いをしないために

病気のもとを体に入れない

手洗い

うがい

マスク

病気に負けないために

めんえぎを強くする

栄養バランスのよい食事

適度な運動

十分なすいみん

