



上北だより

平成 29 年 2 月 1 日

練馬区立上石神井北小学校
校長 市川 順 康

「インフルエンザに注意！」

校長 市川 順 康

昨年末、私自身がA型インフルエンザに罹患してしまいました。新規採用で教員になって初めて、インフルエンザにかかったのですが、それから約30年ぶりです。その発病の朝、あれ？悪寒がするなど感じたあと、夜には40度を超える発熱がありました。めまいがして、立ってられず、寝ていても、すごい量の発汗と、その次にはまたぞくぞくする寒気という、悪夢の繰り返しのようなものでした。市販の解熱薬では効かず、2日目に医者にかかり、点滴とインフルエンザ専用の薬を服用すると、それまで下がらなかった熱が、カウントダウンのようにどんどん下がり始め、ずいぶん体が楽になりました。ただ、医者からは、菌はまだ体から完全に抜けていないので、外出したり、人との接触は出来るだけ避けるようにとのことでした。終業式の日、副校長先生にお願いして休みましたが、大晦日まで、風邪の症状が続き、なかなか体力が回復しませんでした。

抵抗力がない、子どもやお年寄りが、インフルエンザや感染性の疾患にかかると、重篤な症状になるといいます。言葉では聞いていてわかっていて、予防や対策に心がけていても、罹患してしまうのが病気の恐ろしさです。実際に、何十年ぶり、自分の体に起こったことを振り返ってみると、そのつらさを身にしみて感じます。そして、自分と同じような状態に子どもたちになってしまうんだと考えると恐ろしいことです。よい治療薬があるとはいえ、あの状態は一刻でも早く抜け出さないと命の危険があるということもよくわかります。すぐに、医者の正しい診断と適切な処置を受けられるように、日頃から準備をしておくことが大切です。

そして、インフルエンザに感染するとどうなるかを、子どもたちに具体的に伝えていくことも必要です。予防や対策は日常的に指導していますが、自分の体は自分にしかわかりません。自分の体の調子がいつもと違う感じがするのは、たぶん子どもたちも訴えることが出来るでしょう。それを適切に判断して、どのような方法で治療していくかは、周りの大人の病気の経験や理解であると思います。また、周りの大人任せではなく、「自分の健康は自分で！」というのを目標に、子どもの発達段階に合わせた自分自身の健康チェックの方法を伝えていくことも大切です。毎日、健康で楽しい生活を家族が送るためにも、生活の中で、家族の中で、客観的にお互いの健康チェックをしていく時間をもつことも大切なのではないのでしょうか。

いま、この原稿を書いている中、3年生の1クラスが学級閉鎖になりました。全国的にも今度はインフルエンザB型が流行中だそうです。手洗い、うがいを心がけて、規則正しい生活を心がけて、病気にかからないようにして、健康で楽しい毎日を送りましょう。

2月の行事予定

2日	(木)	本の探検ラリー (3)	15日	(水)	4時間授業
3日	(金)	4時間授業・本の探検ラリー (4)			ふるさと文化会館見学 (3)
		中学校区別協議会 (石神井小)	16日	(木)	入学説明会・
		子ども相談週間終			上北フェスティバル (1・2)
6日	(月)	安全指導・委員会活動	17日	(金)	5時間授業・マラソン旬間終
		マラソン旬間 (~2/17)	20日	(月)	クラブ活動・クラブ見学 (3)
7日	(火)	プログラミング教室 (3)	24日	(金)	6年生を送る会
10日	(金)	避難訓練			保護者会 (5・6・み)
11日	(土)	建国記念の日	27日	(月)	クラブ活動
13日	(月)	クラブ活動	28日	(火)	保護者会 (3・4)
14日	(火)	馬頭琴演奏 (2)			
		プログラミング教室 (3)			

