



げんきな子

H27. 11

浜岡東小学校保健室



気温も湿度も低くなり、かぜやインフルエンザが流行する時期に近付いてきました。本校でも、のどの痛みを訴えたり、咳をしていたり、発熱で欠席したりする子もいます。本格的な流行期に入る前に、今からできる予防を積極的に行いましょう。



インフルエンザ流行期には、疑わしい症状のある子については、・感染拡大防止
・本人の症状悪化防止のため、早退の措置をとらせていただきます。朝から調子の悪い場合、御自宅でゆっくり休ませてください。

インフルエンザワクチンについて

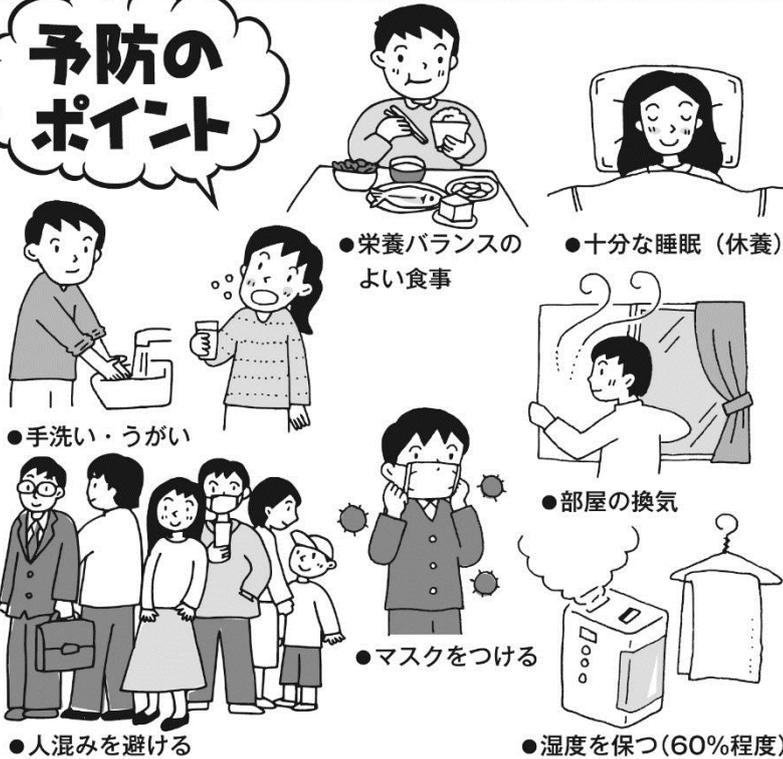
インフルエンザワクチンは、接種すればインフルエンザに絶対にかからない、というものではありませんが、ある程度の発病を阻止する効果があり、またたとえかかっても症状が重くなることを阻止する効果があります。(ただし、この効果も100%ではない。)

※インフルエンザワクチンの予防効果が期待できるのは、接種後2週間目～5カ月程度までと考えられています。毎年、12月～3月頃に流行するので12月までにワクチン接種を終えることが望ましいでしょう。

厚生労働省HPより

病院でインフルエンザと診断されたら、学校にお知らせください。

予防のポイント



●栄養バランスのよい食事

●十分な睡眠(休養)

●手洗い・うがい

●部屋の換気

●マスクをつける

●人混みを避ける

●湿度を保つ(60%程度)

何度もおさらい！

かぜ・インフルエンザ

予防のポイント + Q&A

Q.「ウイルスはマスクで防げない」って聞いたけど…?

A. 実は、かぜやインフルエンザのウイルスはとても小さく、マスクを通り抜けてしまいます。しかし、せきやくしゃみで出る「飛まつ」を止めることで感染拡大を防げます。また、鼻やのどを温めて湿気を与え、予防につながります。



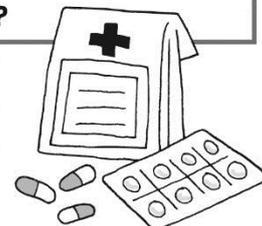
Q. インフルエンザにかかったら、学校は欠席?

A. インフルエンザと診断されると「出席停止」になり、「欠席」にはなりませんので、ゆっくり休養しましょう。出席停止の期間は「発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日(幼児にあっては3日)を経過するまで」と定められています。



Q.「かぜに効く特効薬はない」ってホント?

A. 一般的に「かぜ薬」とよばれるものは、鼻水やせき、のどの痛みなど、かぜの症状を抑えるものです。かぜを治すのは、私たちの体に備わる免疫力や抵抗力。栄養や水分を十分にとり、しっかり休養することが大切なのはそのためです。



学校保健委員会 WRAPってなあに？—自分の取扱説明書を作ろう！—

10月14日に学校保健委員会を開催しました。今回は、「WRAPってなあに？—自分の取扱説明書を作ろう！—」というテーマで、スクールソーシャルワーカーの鈴木先生をお招きしました。

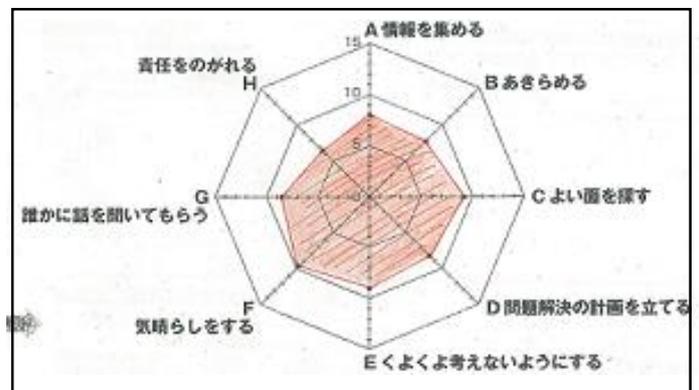
5年生の児童には事前に、WRAPというプログラムの中の一つである「元気になる道具箱」の作成に取り組んでもらっていました。そして、学校保健委員会当日には、保護者の見守る中、自分の元気になる道具箱の発表会を行いました。第2部では、スクールソーシャルワーカーの鈴木先生より「思春期のメンタルヘルス」についてお話をしていただき、各校医の先生から御指導をいただきました。その内容について御紹介します。

1. WRAP (ラップ) とは？

- ・「セルフコントロールの手段」であり、「自分の取扱説明書」のようなもの。
- ・自分の気持ちの変化に対して、自分でコントロールしていけるようにするためのプログラム。
- ・自分の調子に合わせて、そのきっかけと対処法を考えておいて、実際に調子が悪くなったときにその自分で考えておいたプランに沿って対処していく方法。

2. ストレス対処の仕方

5年生に、ストレス対処についてのアンケートを実施し、対処の仕方を種類分けしました。5年生の平均が右の図です。グラフが大きいほど、いろいろなストレス対処法が使えるということです。思春期は、様々なことに悩んだり、落ち込んだりしながら成長していく時期です。この時期にいろいろな方法でストレス対処していけるといいですね。



3. 子どもたちの発表

グループに分かれて、子どもたちが作ってきた「元気になる道具箱」の紹介を行いました。保護者の前だったこともあってか少し恥ずかしそうにしながらも、和気あいあいと発表する姿が見られました。

子どもたちの感想

- ・みんなのそれを好きという気持ちが伝わってきた。
- ・人によって好きなものは違って、自分にあった好きなものがあるとうわかった。
- ・みんなの好きなものを私もやってみようと思った。
- ・人それぞれ違う対処法があって、だから好きなものは人のこころを動かすと思った。



4. スクールソーシャルワーカー鈴木先生のお話

- ・こころの病気というのはめずらしいものではなく、誰でもなりうるもの。
- ・中学生の「最初に相談しようと思う相手」: 1位 友人 ・ 2位 家族
「相談しにくい相手」: 1位 担任
- ・ストレスとは、生理的な反応としてさけられない。適度であれば自分を成長させてくれるもの。
- ・ストレスがたまってきたサインがこころの病気。Ex.強迫性障害・摂食障害・うつ・統合失調症
- ・こころの病気になっても、普通に生活でき、適切な支援を受ければ回復する。



5. 校医の先生方のお話

- ・啓発書…日本人とアメリカ人で考え方が違う。
- ・人の欲求の中で最も強いものは、「必要欲」である。必要とされたいと思う気持ち。
- ・睡眠障害を克服するためには、寝る時間を決めるのではなく、起きる時間を決める。
- ・思春期の子育てに大切なことは、「将来どうなりたいのか考えさせ、そのためにすべきことを考えさせる」、「親が一步先回りして情報を与える」、「親のがんばっている姿を見せる」こと。
- ・思春期性の歯肉炎がある。磨けているという思い込みがある。歯周病は歯磨きをしっかりとすることで効果が出る。

