

# 7月

# ほけんだよりNo.2

桜小 保健室

2015. 7. 6

## 第1回学校保健委員会を行いました

おうちの方へ



6月18日に行われた学校保健委員会では、海南病院精神科 臨床心理士 岡和代先生を講師に迎え、『子どもの想いに出会うとき』というテーマでお話を伺いました。子どもたちが、**自分や周りの人を大切に、よりよい人間関係を築きながら未来に向かって成長していくためには、小学生の時期の大人の関わり方がとても重要**なのだと感じました。教師としても、親としても、改めて気付かされる内容がたくさんありましたので、掲載させていただきます。

### 自己肯定感（自分ほかけがえのない大切な存在だと思える心の状態）が育まれている子

- \* 「自分のことが好き」「良いところがある。」と思える。
- \* 周りの人から認められたりほめられたりしている。
- \* 情緒が安定している。
- \* 友達と良好な関係が営める。
- \* 責任感のある行動がとれる。
- \* 社会規範やルールを守る。
- \* 失敗にくじけても立ち直りが早い。 など

### 自己肯定感が育っていないと・・・

「どうせ自分にはできないんだ」  
「自分が悪いわけじゃないのに」  
と正当化

- \* 人からの言動を被害的に感じる。
- \* 相手を否定的にとらえる。
- \* ストレスを抱えやすい。

- コミュニケーションを取るのが難しい
- 自己有用感（誰かの役に立ちたい、誰かに必要とされているなど、集団の中で自分が大切な存在だと認識すること）も育たない。

### 子どもとどう関わったら良い？

- \* 子どもの話に耳を傾ける。
- \* 大人の尺度で批判したり、他の子どもと比較したりしない。
- \* 子どもがやった過程・成果を評価する。
- \* いつまでも叱り続けない。
- \* 大人が自分の気持ちに気付く。

- ★ すべての話を聞くのは無理。ここだけは…という大事なところは真剣に聴く。
- ★ 「あなたはどう思ったの？」→子どもの言葉が出てくる。
  - ★ 子どもにも丁寧な言葉遣いで。
  - ★ 子どもに自分の不安をぶつけない。

### 厳しさだけでは子どもの“想い”に出会えない

- \* 優しい言葉が消え、厳しい攻撃的な言葉で満ちている。
- \* “叱る”だけでは問題解決にならない。
- \* 優しい言葉や温かい言葉を受ければ受けるほど、心の病から遠ざかり、心の中の想いを語ってくれる。

**自己肯定感**は、子どもが努力するものではなく、**大人の意識が大切**

★子どもが将来を考えられるようサポートするのが、本来の大人の役目

### <出席者の感想より>

- ・「25%できたらほめる」「少しでもできたら具体的にほめる」ということを意識して、子どもと接していきたい。
- ・大人の言葉が子どもに与える影響の大きさを感じた。
- ・まず、子どもの話をじっくり聴く機会を意識して作ることが大事だと感じた。頭ごなしに注意することが多いので、反省する点が多かった。
- ・自分と同じ失敗はしてほしくないという気持ちから、子どもの考えよりも正論で話すことが多いので、子どもの想いを聴くようにしたい。

囚われのない**素直な眼差し**で、  
大人が**子どもの“想い”**に  
**耳を傾けたら、「自分は大切な存在なんだ」と思えるようになるでしょう。**



## 夏に流行する病気

### ◆手足口病

感染経路…コクサッキーウイルス・エンテロウイルスの感染で起こり、感染している人の咽頭分泌物からの空気感染か、便中のウイルスの経口感染。

症状…手の平や指・足の裏・口の中に小さな水疱ができ、発疹は痒みを伴ったり、口の中の発疹は痛みを伴う場合もあり食事が摂りにくくなったりする。微熱が出る場合もある。

経過…潜伏期間は2～7日くらいで、全経過は1週間程度。特別な治療方法はなく、対症療法で様子を見る。脱水の症状が出たときには、点滴をすることもある。

### ◆ヘルパンギーナ

感染経路…手足口病と同類のウイルス、同様の感染経路。

症状…急な発熱とともにのどの粘膜に水疱ができ、潰瘍へと進む。水疱がつぶれたり潰瘍ができると痛みが強く、ものを飲み込むのがつらくなる。まれに脳炎を合併する場合もあるので、繰り返す嘔吐や頭痛には注意が必要。

経過…潜伏期間は2～7日で、全経過は3～7日くらい。特別な治療方法はなく、対症療法で様子を見る。

### ◆プール熱（咽頭結膜熱）

感染経路…アデノウイルスの感染で、感染している人の唾液や鼻水などの気道分泌物から感染する。

症状…高熱・咽頭痛・眼球結膜充血が現れる。熱は長くなりがちで、のどが痛いため、水分や食事を摂りにくくなる。

経過…抗生物質は効かず、対症療法として解熱剤や点眼薬の投与、水分が摂れない場合は点滴を行ったりする。

### ◆とびひ（伝染性膿痂疹）

感染経路…皮膚の小さな傷に、黄色ブドウ球菌や溶血性連鎖球菌などが入り込み、繁殖する皮膚感染症。接触感染と自家感染（自分の体に常在する菌が原因となって起こる感染）。

症状…皮膚に水ぶくれができ、やがて破れてただれる。患部は痒みがあり、そこを掻いた手で体の他の部分を触ることによって体のいたるところに広がる。

経過…抗生物質入りの軟膏をぬったり、抗生物質を内服したりする。膿が広がらないよう、患部はガーゼ等で覆う。

## 熱中症の予防について

熱中症は、7月から8月に集中して発生し、特に梅雨明けの蒸し暑い時期には、熱中症による救急搬送者数や死亡者数が急増しています。7月の体重測定の際に、教育新聞社の『熱中症対策 Book～水分補給を忘れずに！～』を用いて保健指導を行います。その後、『熱中症対策 Book』を児童に配布しますので、ご家庭でもご一読ください。



### 熱中症を予防する！ 効果的な水分の補給について

#### ●少量ずつこまめに摂ろう



吸収率をよくするために水分は少量ずつこまめに補給しましょう。補給する水分の量は、かいた汗の量を目安にしましょう。

#### ●塩分も摂ろう



汗をたくさんかくと、体に必要な塩分が汗と一緒に外に出てしまいます。塩分を含むスポーツ飲料などを補給しましょう。

#### ●炭酸飲料は向きません



炭酸飲料は、炭酸によって満腹感を覚えてしまい補給する水分の量が不足して、脱水になりやすいです。