ほけんだより 11月

感染症対策について

今年は 2009 年に続く 2 番目の速さで 8 月にインフルエンザ流行期に入りました。静岡県では 9 月 4 日に流行期に入ったと発表がありました。昨年と違う型のため、免疫が十分でなかったことが、原因の一つと考えられています。11 月は様々な体験学習が計画されています。日常の健康管理である免疫ケア「バランスの良い食事と十分な睡眠時間」には十分留意しましょう。

感染症の感染ルート



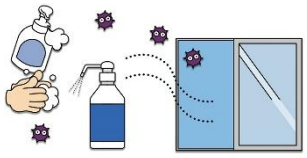
風邪症状でも、マスクを着用し、人との距離をたもち、思いやりのある行動をとりましょう。



換気・うがい・手洗い

外気が寒くても、水が冷たくても感染対策の「肝」です。徹底しましょう。





保護者の皆様へ

インフルエンザの罹患が確認されましたら、まずは担任又は養護教諭へご連絡ください。出席停止の期間は、「発症した日を 0 日として 5 日を経過し、かつ解熱した後 2 日を経過するまで」です。詳細及び提出書類は学校 HP 及び CL 10 月 19 日配信「【注意喚起】インフルエンザについて」をご覧ください。

FIRST AID 自分の命は自分で守りましょう

～学校生活で起こりうる不調に対しての処置方法と公共のマナーを伝えていくシリーズです。～





●過呼吸（過換気症候群）の応急処置

★過呼吸とは？・・・強い不安や緊張、ストレスなどをきっかけに、呼吸が必要以上に早く深くなり、息苦しさや窒息感。めまい・動悸、胸の圧迫感。手の指がしびれる、固まるなどの症状が現れる状態です。

★原因は？・・・「息の吸い過ぎ」。呼吸しすぎて血液中の二酸化炭素が減りすぎることが原因です。



★予兆はあるの？

- **呼吸の変化・・・**息のしづらさ。空気が足りない。ため息が増える。
- **体の不調・・・・・**急な動悸や脈の速さ。めまい、ふらつき、頭がボーっとする。手のひらや口の周りが、なんとなくピリピリぞわぞわする。
- **心理的感覚・・・**強い緊張、プレッシャー。「またなるんじゃないか」という焦り、予期不安。



★対処方法・・・楽な姿勢で座り、ベルトや衣服をゆるめて、静かな場所に移動します。

吸った息の倍の時間をかけて、ゆっくり細く長く息を吐く。時間とともに自然に収まります。

「これは過呼吸。時間がたてば収まる」と心に思い起こさせるだけで悪循環にブレーキがかかります。

吸うより吐くに意識を向ける。「少しゆっくりめに、吐く方を長めに」くらいの気持ちで。



※予期不安が活動の範囲を狭めて生活の質を下げているのであれば、保護者とも相談して内科や呼吸器内科をまず受診しましょう。

★一緒にいる人はどうするべき？・・・けいれんや唇が青い場合は、救急車を呼びましょう。

周りが動揺すると本人の恐怖が強まります。穏やかな声掛けで安心できる場を作りましょう。



スクールカウンセラー来校日の案内です。相談を希望する場合は1週間前までに担任又は教育相談係（松井）まで申し出て下さい。

次回のカウンセリング予定日 ➡ 11月5日(木)・25(水) 13:00～

小野田の考えごと その153

10月16日に、1年生対象の思春期講座をおこないました。講師は、東京医療保健大学 医療保健学部教授の渡會睦子先生。演題は『将来に向けて大切にしたいこと～思春期のこころとからだ～』でした。

様々な感染症の恐ろしさや軽はずみな性行為による感染拡大の恐怖、思春期の特徴など、今とこれからのみんなにとって重要なお話でした。保健の授業でも扱う内容なのかも知れませんが、だとしたら繰り返すほど重要だということですね。例えば性感染症なら、感染源は様々。梅毒が妊娠中の胎児に感染してしまう先天梅毒は、特に怖かった。そして思春期の特徴についてのお話が、何より興味深く感じました。

思春期には、自他の違いを意識し始め、他人の目や評価がとても気になり、他者と関わることに緊張や苦痛を感じることもある。自分自身のことがよく分からなかったり、自分が嫌いで自信が持てない、友人関係がうまくいかない他、自覚できない悩みや心の不調が頭痛や腹痛、吐き気などの体の症状として現れたり、自分で自分を傷つけてしまうことすらある。また、親には放っておいて欲しいと思うくせに自分の力で全てをやり抜く力はない。そんなわけのわからない思春期ですが、それらの悩みは実は前頭葉を鍛えるのだそう。『前頭葉は思考・判断・感情制御・運動制御など人間らしい高度な精神活動を司る「脳の司令塔」』（Ai調べ）です。イヤなものはイヤ、出来ないモノは出来ない、やらないったらやらない！というような主張は、思春期特有。でもそれら感情に流されるままにいるのではなく、自己分析し、本当はどうすべきなのか？とか、どうするのが自分だけじゃなく仲間にとってもより良いのか？など、要は他者との関わり方を考え、深く悩み、他者の気持ちを推し量ったりする活動をすると前頭葉は大いに鍛えられ、その後の人生で他者とより良く関わるための素地が作られるそうですよ。

また、『ゲームのしすぎは前頭葉を萎縮させる』ともおっしゃってました。少し調べてみると、前頭葉の活動がゲームやスマホの長時間使用で低下する傾向があり、その状態が長く続くと衝動抑制力、つまり我慢やのコントロールが難しくなるという報告があります。その結果、ゲーム時間を自分でコントロールできなくなり、長時間プレイしてさらに脳機能が低下するといった悪循環に陥る。一方でアクションゲームや空間認知ゲームが、注意力や反応速度、ワーキングメモリ、空間認識力を高める「脳トレ」のような効果をもたらすこともあります。先ごろ11歳の少年がゲームの世界チャンプになりましたが、これ1つ取っても一概に「ゲームは脳に悪影響だ」と断じることは出来ません。でも、ダラダラやり続けることが脳を萎縮させたり、やるべきことを行う時間を奪うことは間違いない。自分が依存傾向にないか心配な人は『ネット依存（ゲーム障害）診断チェック』などを検索して、自己診断してみるのも良いかもしれないそうです。

最後に、『40歳を過ぎたら自分の顔に責任を持つべきだ』と、米国第16代大統領のエイブラハム・リンカーンが言っています。40歳までは生まれつきの『顔立ち（先天的で遺伝的な顔のパーツ配置）』だけれど、それを過ぎるとそれまでの生き方や考え方が『顔つき（感情や性格、経験や生き方などがにじみ出る表情や雰囲気）』として表れるというのです。講座でも、不満ばかり言ってると口元が下がって険しい表情が定着するし、前向きで感謝を忘れない人は口角が上がって穏やかで魅力的な表情になると解説されてました。でも渡會先生は、40歳ではなく「高３以降は自分の顔に責任を持て」とおっしゃっていました。40歳と高３ではえらい違いですが、これはつまり、40歳でいい顔を手に入れる努力を、思春期が終わったらすぐ始めようということです。他人の目がとても気になり見た目にやたらこだわっていたのを、「これが自分なんだ」と受け入れて、単純な見た目ではなく自分の特徴や魅力などの内面も磨いていこうよという意味だと思います。

男子も女子も、ただ表面に見える部分が良いだけのイケメンではなく、内面の美しさが伴ったGood-looking guyを目指してください。



【我が家の場合、綿埃の９割はこいつの毛!】

美化レポート

10月９日分（オープンスクール前）

トイレ清掃担当の皆さん、美化委員の皆さん、お疲れ様＆ありがとうございました。前回よりも遥かにきれいという結果で、嬉しい限りです。ここで私の、お客様を迎える際の考え方をお話しようと思います。

自宅に彼氏・彼女が来るとか、家で親戚の集まりがあるというときには、いつもはやらない部屋の片付けをしたり、いつもより念入り・丁寧に掃除したりすると思います。それは、家に他人を迎え入れる際の心構えです。よその人が来るのだから、失礼がないようにきれいにしてお迎えするし、逆に、汚れている状態を見られるのは恥ずかしい。そうじゃないですか？実家はそうじゃなかったので、私はすごく嫌だったし、せめてもと、自分の部屋だけはきれいにしてました。今回でいえば、明日は中学生が大勢来て、校内を歩き回る。ならばトイレに限らず至る所で、綿埃1個でもあれば恥ずかしいと考えると、清掃のやり方が変わるのではないでしょうか。いや、是非、そう思える人であれ。

ちなみに、家の中で最もきれいにしておかねばならない場所はどこか、知ってますか？話の流れでトイレと思うでしょ？トイレではなく、玄関です。運気は玄関から入ってきます。靴やらで散らかしっぱ、物が出しっぱ、おまけにゴミや土だらけ。そんな状態では、運もそのまま引き返して出ていきますよ。