



# HEALTH



2019. 12

保護者用

朝晩は冷え込み、体調を崩しやすく、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスが流行する季節です。予防には、こまめなうがい・手洗い、十分な睡眠・栄養・保温などが大切です。ご家庭でも、感染症予防に努めてください。

12月4日(水)に学校保健安全委員会を開催しました。学校薬剤師、スクールカウンセラー、PTA役員の方々に出席していただき、健康診断、保健室利用状況、環境衛生検査、環境美化活動、学校安全委員活動などの報告を行いました。また、厚生委員、保健委員の生徒からの委員会活動の発表も行いました。その内容について一部ご報告します。

## 学校薬剤師 小林康人先生より



インフルエンザや風邪が流行する原因の一つに、通常約55%程度ある湿度が約40%に下がることが考えられます。加湿器や濡れタオルの使用や、「20分に1回、ひと口お茶ゴクン」とするだけでのどの奥についてしまった細菌が細胞の中に入って増殖することを抑え、インフルエンザや風邪を予防することができます。



## スクールカウンセラー 大畑美喜子先生より

カウンセラー経験の中で感じることの一つに、人と人との距離感、いわゆる人間関係の在り様が徐々に変化してきたように思います。例えば、親と子、先生と生徒、あるいは先生と保護者との境目が徐々に曖昧になってきているように感じます。親と子の距離感については、3年前に明治安田生命が親(1万人)と子ども(15~29歳の6千人)を対象に親子関係について調査しており、親子の距離感に変化があるという結果が得られています。「子どもが親と外出することに抵抗が少なくなっている」ということがわかり、母親と娘の距離だけではなく、母親と息子との距離も親世代に比べて近くなってきているそうです。

この背景には、「親からの自立」というテーマが影響していると考えられます。子どもが親から自立することは、「子どもが親を一人の大人として見ることができ、さらに自分の生活と人生に責任を持つこと」です。この「持つこと」というのがカギで、親に全く頼らなくなるということではないのです。お互いに依存しながら離れていくというプロセスをいかにじっくりとやっていくかが大切です。子どもばかりが自立を求められるのではなく、親側が子離れをすることも重要で、段階的に子どもとの距離をとり、干渉する領域を徐々に減らしていくことが重要です。

最近、「友達親子」という言葉が聞かれます。これは親側の「威圧的な親になりたくない」や、「子どもと対等の関係でいたい」という思いが現れているようです。このような関係は自立に必須の親子間の葛藤が生じにくくなり、親子間の葛藤に直面しなくて済む、心地よい関係作りとなりますが、子どもが自立したいという欲求がそがれてしまうという結末につながってしまいます。

人間関係のベースとなるのは、やはり親子関係の在り方です。親子関係で作られた人間関係の在り方を参考にして、外部での人間関係を構築・再現しようとする為、親子関係の在り様はとても重要であるということを今一度心にとめていただきたいと思います。

また、「ヘリコプターペアレント」という言葉も聞かれます。これはいつまでも子どもの周りをつきまとうヘリコプターのような過保護で干渉な親のことを言うようです。子どもの人生の運転席にいつまでも親が座り、子どもが失敗しないように、先回りをして指図し、子どもが失敗することを未然に防いでしまうそうです。失敗は学びのチャンスと言われていて、どのレベルの失敗まで見守っていればよいのかは非常に迷うところであり、親の力を試されている瞬間かもしれません。どこまで子どもの力を信じるか、どこまで親に支えてもらうか、その時その時が真剣勝負なのだと思います。その真剣勝負からどちらも逃げないことが、良い親子関係を築くことに繋がると思います。





## スクールカウンセラーに関するお知らせ



月に1度のペースでスクールカウンセラーの大畑美喜子先生が来校されています。学校不適應気味の生徒、うつ傾向がある生徒、自傷行為を繰り返す生徒など、心に問題を抱える生徒やその保護者に対して支援を行います。何かございましたら、保護者の方のみでも結構ですので、お気軽にご相談ください。

### 【今後の来校予定】

1月22日（水）

2月26日（水）

### 【来校時間】

9：15～17：00

### 【相談場所】

相談室（保健室の隣）



相談を希望される方は、事前に保健室か学級担任へご連絡ください。

電話（番号0587-93-7575）やメモ書きでも結構です。

何度希望していただいても構いません。

## 保健室よりお願い

### ★借りたものは返してください★



時々、ポケットティッシュ、マスク、生理用品を保健室に「もらえませんか？」と来室する生徒がいます。保健室では、無料配布はしていません。必要な際には、「種類は別の物で良いので、借りた分は後日返してね。」とお願いをして渡しています。翌朝、「昨日はありがとうございました。」とすぐに返却してくれる生徒もいますが、返却が無い生徒も多く、保健室のストックが減りつつあります。

「借りたら返す」ということは基本ですが、借りなくても済むように、かばんに予備を常備しておくことをお勧めします。一度、お子様ともお話してみてください。

### ★必要な薬は各自で用意を★

頭痛や月経痛で鎮痛薬が飲みたいけれど、学校には持ってきていない…困った…ということが、よくあります。保健室では内服薬を与えていません。自分に合う薬を常備するよう指導しています。ポケットティッシュやマスク等の予備と一緒に内服薬もかばんに用意しておくといいですね。

### ★治療勧告について★

1学期の健康診断の結果、受診勧告を受け取り、まだ病院へ受診していない場合は冬休みを利用して、検査や治療をお願いします。特に虫歯は自然治癒することはない上に、自覚症状がないまま、悪化してしまうことが考えられます。治療が遅くなればなるほど、治療期間が長引くこともあります。早めに治療を始めてください。



天気痛ってきいたことがありますか??  
日本人の推定1000万人が気象病!?



雨が降りそうになると頭痛がする。季節の変わり目には、めまいや喘息がでる。そんな症状をかかえている人はいませんか? 気象や天気の変化すると発症したり、症状が悪化したりする病気を気象病といい、痛み、めまい、喘息、うつ病、心臓病などさまざまなものが知られています。特に、天気の影響を受ける痛みや、痛みとともに起こってくるめまいやうつ症状を「天気痛」といいます。天気痛としてよく知られているのは片頭痛、首や肩の痛み、膝の痛み、ケガや手術後の痛みなどがあります。

保健室利用者の主症状として一番多いのも頭痛です。来室した生徒に「天気が悪い」、「季節の変わり目」ということが、頭痛の原因と関係あるかと尋ねると、「関係あるかも…」と、答える生徒もいました。

## 天気痛の予防法は??

自律神経系のバランスを整える生活を送ることが大切です。適度に体を動かし、起床時刻はなるべく同じにして、朝食はしっかり食べることなどが重要になります。最近ではエアコンで夏は涼しく、冬は暖かく過ごすことができます。このような体にとって優しい環境は、自律神経系の働きを弱めることにつながり、気圧の変化などで自律神経のバランスが崩れやすくなって、天気痛に悩む人が増えている原因のひとつと考えられます。軽く汗をかくぐらいの運動を続けたり、湯船にゆっくり入ったり、意識して汗をかくほうが良いでしょう。

また、気象病は内耳が大きく関係しています。内耳の血流が悪くなって、気圧のセンサーや自律神経に影響していることが少なくないのです。



## 気象病を軽減!! 「1分でできる! くるくる耳マッサージ」

「くるくる耳マッサージ」を行って、内耳の血流が良くなると自律神経が整い、気象病の予防や改善につながります。朝昼晩に1回ずつ、毎日続けてみてください。台風だけでなく、下り坂の天気や寒暖差による気象病も予防・改善できるかもしれません。

＼1分でできる!／

### くるくる耳マッサージ①



親指と人差し指で両耳を軽くつまみ、上・下・横に、それぞれ5秒ずつ引っ張る

＼1分でできる!／

### くるくる耳マッサージ②



耳を軽く横に引っ張りながら、後ろ方向に5回、ゆっくりと回す

＼1分でできる!／

### くるくる耳マッサージ③



耳を包むように折り曲げて、5秒間キープする

＼1分でできる!／

### くるくる耳マッサージ④



手のひらで耳全体を覆い、後ろ方向に円を描くようにゆっくりと回す。これを5回行う。

参考文献

健康教室2018. 12月号

「天気痛とは」

愛知医科大学医学部

学際的痛みセンター

中部大学生命健康科学部

佐藤純

# インフルエンザ いつから登校していいの？

小・中・  
高校版

登校していいのは、  
この2つがそろった時

解熱後

2日  
が経過している

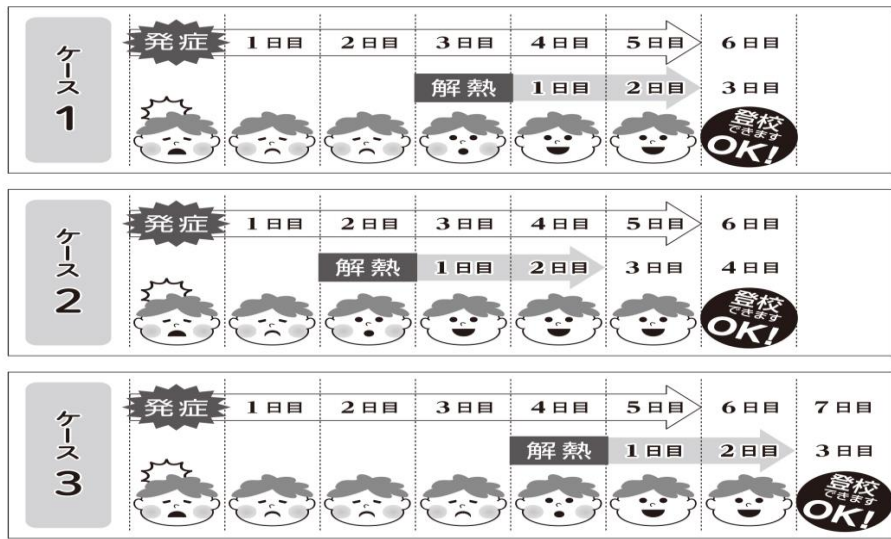
+

発症後

5日  
が経過している

※発熱がみられた日を  
発症とします

※ただし、医師に「感  
染のおそれがない」  
と認められた時は登  
校してもOK



インフルエンザ以外の「学校感染症」については、医療機関で記入していただく「学校感染症治癒証明書」又は「医師による証明書等」（医療機関所定様式）の提出が必要ですが、インフルエンザについては、「インフルエンザ治癒証明書」に薬の処方の内容と診察を受けた日がわかるものを添付していただければ、保護者の方の証明でも代替できます。本校ホームページ「保健室より」からも同じ様子をダウンロードできます。

## インフルエンザ治癒証明書

愛知県立丹羽高等学校

\_\_\_年\_\_\_組 \_\_\_番 氏名\_\_\_\_\_

[病名] インフルエンザ\_\_\_型

[治療を受けた医療機関名] \_\_\_\_\_

[出席停止期間] 令和\_\_\_年\_\_\_月\_\_\_日に発症し、治療のため  
令和\_\_\_年\_\_\_月\_\_\_日まで欠席させました。  
医師からの登校許可がありましたので登校させます。

令和\_\_\_年\_\_\_月\_\_\_日

保護者氏名\_\_\_\_\_印

\*周囲への感染拡大を防ぐため、必ず医師の指示に従い、療養期間を守ってください。

\*インフルエンザの出席停止の基準は「発症した後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで」です。