

今年は、11月に2年生以外の学年でインフルエンザによる学級閉鎖となりました。これからはインフルエンザだけでなく新型コロナウイルス感染症や感染性胃腸炎も流行シーズンに入りますので、感染症対策をしっかりしていきましょう。

もうすぐ冬休みですが、気持ちよく新年が迎えらるるように、不規則な生活は避けて、食べすぎや運動不足にならないよう心がけてください。



今年のうちに治療をはじめましょう

10月に治療状況確認書の提出をお願いしましたが、まだ何人かの子供の治療状況が確認できていません。まだ治療を始めていない、これから受診する予定の場合は必ず冬休みに受診をお願いします。冬休みは夏休みに比べ、外出などで歯磨きができなかったり、だらだらと食べ続けたりして歯につく歯垢も多くなりがちです。むし歯予防には、歯垢を毎日歯磨きで取り除くことが大切なので、日中歯磨きができなかった日の夜は、特にていねいに歯磨きをしてください。低学年の子供は仕上げみがきをお願いします。



ふ ゆ や す み を
あひ こと ば
合言葉に、
げん き す
元気に過ごそう!



ふ フルーツや野菜^{やさい た}を食べて、カゼ^まに負けない体^{からだ つく}を作ろう

ゆ うわくに^ま負けず、外^{げんき}で元気にあそぼう

や やりすぎ^{ちゆうい}注意! スマホやゲームは時間^{じかん き}を決めて

す すいみん時間^{じかん}はたっぷり取ろう

み みんなで笑^{わら}って、よいお年^{とし}を

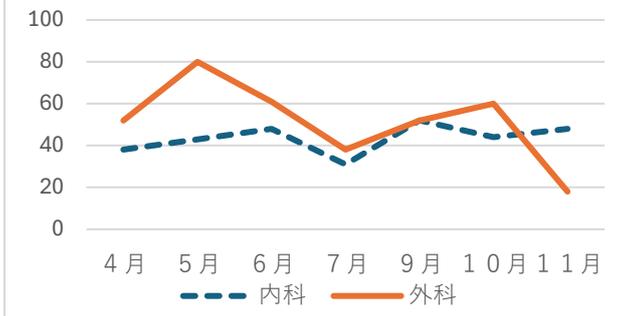


◇冬に注意したい子供の体のサイン◇

冬にも脱水症はおこります。空気が乾きやすく、暖房の使用でさらに乾燥が進むからです。夏よりのどのかわきも感じにくく、水分の摂取量が減ります。皮膚や口が乾いていたり、ぼんやりしているなど注意してください。また膀胱炎の症状に注意しましょう。1日1リットル位は食事以外でとるようにしましょう。

4月から11月までの保健室来室数と出席停止の状況

保健室来室数



○4月～11月までの感染症り患数

	4月	5月	6月	7月	9月	10月	11月
インフルエンザ							45
溶連菌感染症	2						2
水痘					6	1	
新型コロナ					2	3	
マイコプラズマ感染症						1	2
その他							1

今年度は昨年度と比べて、けがによる来室者が多い傾向でしたが、11月はけがによる来室者が減少しました。マラソン練習が早めに始まり業間のけがが減ったことや学級閉鎖が減少と関係すると考えられます。

感染症の流行は、例年と比べると7月まで少なく経過しましたが、9月以降水痘や新型コロナウイルス感染症に罹患する子供が出始めて、11月にはインフルエンザの集団感染が見られました。

手洗いや換気、加湿などを注意喚起しながら流行を予防していきたいと思えます。今年は、子供の多くがのどの痛みや咳症状を訴えています。ご自宅でも鼻呼吸を普段から声かけていただき、水分補給やお部屋の加湿に注意してください。咳が出ている子供には、マスクをさせるなど徹底させましょう。



「こどもの依存症」について

先日「こどもの依存症」について、ふさのくにメンタルクリニック院長の倉田勉先生の講演を聴く機会がありましたので紹介します。子育ての参考にしてください。

依存症と聞くと皆さんは、心が弱い人がアルコールや薬物、ギャンブルなどに心を奪われ、コントロールできなくなる状態を思い浮かべるかもしれませんが、倉田先生の話の中で印象的だったのは、依存症とは、困難と苦痛を一時的に緩和しようとする、または生きづらさを自分で治療しようとする、その人にとっての「心の杖」みたいなものという表現でした。なんともせつなく、手を差し伸べてあげたい印象を受けませんか。

依存症に見られる性格的特徴として①自信が持てない②人を信じられない③本音を言えない④見捨てられる不安が強い⑤孤独でさみしい⑥自分を大切にできないがあげられるそうです。子供の依存症の特徴としては、実は、仲間とのつながりや居場所がほしいだけの子が多く、薬物がもたらす快感や苦痛緩和が目的でないことが多いそうです。幼少期からの愛情不足が、孤独やさびしさ、親から見捨てられる不安を感じさせて、安心できる居場所を奪っているのかもしれませんが、大人が安心できる居場所であるように、心の杖となるように子育てしたいですね。

小児科学を研究されている熊谷晋一郎氏によると、「自立とは依存しなくなるのではなく、依存先を増やしていくこと。選択肢がたくさんあること。それこそが健康的な自立」だそうです。親として子供にいろいろなスキルを身に付けさせることができているのに、自分で選択や決断をさせて好きにさせるのは一歩間違えばネグレクトになります。手や心をかけて子供を育てたいですね。