

ほけんだより 夏休み号

2016年7月
貝塚市立葛城小学校
保健室

いよいよ、子どもたちが待ちに待った夏休みが来ました。
楽しい夏休みに何があるか、うきうきわくわくしていると思います。

夏休みに心身ともに楽しく過ごせるように基本的生活習慣に気を付けて、体の調子を整えて夏バテをしないようにしましょう。

また、親子で触れ合うよい機会です。お子さんの新たな一面、成長した一面にぜひとも出会ってください。びっくりしますよ。



重要



1学期の健康診断で受診を勧められた人は、必ず夏休みの間に治すようにしてください。

夏休みは、こころも体も成長する時です。
親子でいろんなことにチャレンジしてください。

さあ、夏休み！！

健康に楽しく過ごしましょう！



① 子どもの体を育てるために

★体にしっかり栄養を与えよう。

朝/昼/晩、きちんと食べよう。好き嫌い無く何でも食べよう。

食べ過ぎたり、飲み過ぎたりしない。

時間を決めておやつをとろう。冷たいものを食べすぎないようにしよう。



★体がけがや病気をしたら早く手当をしてあげよう。

けがや病気は、すぐに手当をして、ひどくならないようにしよう。

のどが渇く前に水分を取ろう。熱中症予防をしっかりとしよう。

健康診断で治療勧告書をもっている人は、病院に行ってみてもらおう。

むし歯にならないように歯みがきをしっかりとしよう。

体を清潔にしておこう。



★体をしっかりと休めてあげよう。

早寝/早起きをしよう。

体が疲れているときには、休憩をしよう。

冷房のかけ過ぎには注意しよう。



②心を育てるために

子どもの意欲を引き出すスキル



☆傾聴・・・信じて聞くことに徹する。1日3分

短い時間でも良いから、真剣に子どもの話を聴く。
SOSを出せる関係作り。



☆承認・・・いいところを心にとめ、伝える。

今、目の前にいる子どものありのままの姿を受け入れ、認める、理解する。

「もう何歳なんだから」とか、「どうしてできないの?」という言葉は、禁句

☆質問・・・質問を投げかけ、考えを引き出す。

「あなたはどうしたいと思っているの?」
Yes や No で答えられない質問をする。



☆^{アイ}メッセージ・・・自分が「感じたこと」を素直に伝える。

「お母さん(私)は、〇〇と思っているよ。〇〇と感じたよ。」

×「そんなことを言っていたら、他の人に〇〇と思われるよ。」という言い方は、してはいけない。

☆リフレーミング・・・別の視点で考え、枠組みを外す。

有名なたとえ話ですが、コップに水が半分入っている時、「半分しか入っていない」と考えるのかと「半分も入っている」と考えるのでは物事の感じ方が異なる。

たとえば、**飽きっぽい**

⇒素直・従順・環境に馴染みやすい・好奇心旺盛な・つぎつぎと新しいことを発見して提案できる・チャレンジ精神旺盛

☆フューチャーペーシング・・・自由なイメージで本音を引き出す。

望んでいる状態をイメージして、何が見るか?そこはどこか?何をしているか?いつ頃の話か?周りに誰がいるか?他に何が見えるか?何が聞こえるか?どんな気分か?など質問して何を子どもが望んでいるのか引き出していく。

例えば、甲子園でホームランを打った自分がいるなど



9月1日に歯みがきカレンダーを持ってきてくださいね。

1000人に1人、難聴の後遺症

おたふくかぜは先月24日、厚生労働省と国立感染症研究所が発行する感染症週報の中で「注目すべき感染症」に取り上げられた。感染研感染症疫学センターの多屋馨子（けいこ）室長は「おたふくかぜは4～5年間隔で流行を繰り返しており、今年は2011年以来の流行。合併症である無菌性髄膜炎の報告数も例年より多くなっている」と注意喚起する。

感染研によると、患者が増え始めたのは昨年5月ごろから。全国約3000カ所の小児科のある医療機関から報告された今年の患者数は、6月26日までで6万8883人に上る。13年と14年の年間患者数（4万人台）を既に超え、15年（8万1046人）も近く超える勢い。年間で13万人を超えた11年とほぼ同じペースだ。

報告数の多い都道府県は、宮崎、山形、佐賀、鹿児島、石川など。最新の6月20～26日のデータでは、1医療機関の患者数は1・13人で、過去3年間の同時期の2～3倍に達する。

おたふくかぜの原因は「ムンプスウイルス」。ウイルスを含むせきやくしゃみなどの飛沫（ひまつ）を吸い込んだり、ウイルスが付いた手で口や鼻を触ったりすることで感染する。2～3週間の潜伏期間後に耳やあごの下が腫れて熱が出るが、症状がほとんど出ない人も3割ほどいる。主に就学前後の子どもがかかり、最近の報告では5歳の患者が最多。3～7歳が3分の2を占める。

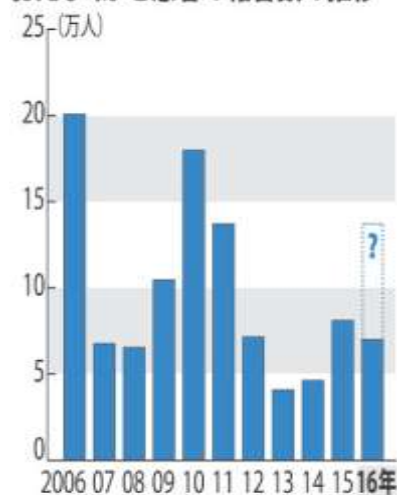
通常は1～2週間で治るが、怖いのは髄膜炎や難聴などの合併症だ。難聴は片耳だけの場合が多いが、両耳ともなるケースもある。また、思春期以降に感染すると、精巣炎や卵巣炎を合併する恐れもある。

発症した時の治療は解熱鎮痛剤を飲むなどの対症療法しかないが、予防接種が任意で受けられる。以前は麻疹、風疹、おたふくかぜの3種混合（MMR）ワクチンを1989年から定期接種で使用していたが、副作用の高率発生が問題化して93年に中止され、今は単独のワクチンになった。

接種対象は1歳からで、数年後に2回目を受けるのが一般的。約9割に発症を防ぐ抗体ができることとされる。一方で、おたふくかぜの合併症である無菌性髄膜炎が副作用で起きてしまうことも、1000～2000人に1人程度の割合である。感染研の多屋室長は「接種費用を助成している自治体もあるので、感染した際の合併症と副作用のリスクの両方を理解した上で、接種するかどうか判断してほしい」と話す。

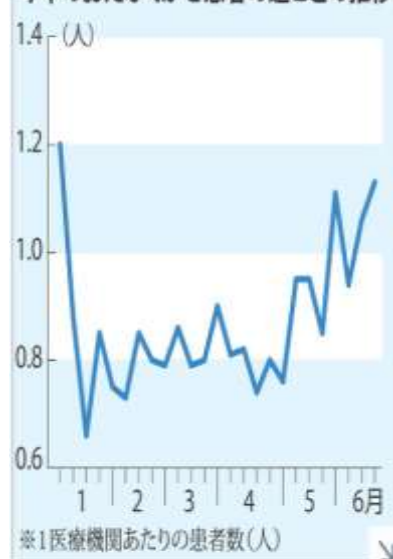
毎日新聞 2016年7月10日 朝刊記事より

おたふくかぜ患者の報告数の推移



※2016年は6月26日までの患者数

今年のおたふくかぜ患者の週ごとの推移



※1医療機関あたりの患者数(人)



夏の感染症には、手足口病は口の中や手のひら、足の裏に水疱（すいほう）ができ、軽度の発熱があります。ヘルパンギーナは高熱が急に出て、口の奥に水疱ができます。いずれも数日で回復しますが、まれに髄膜炎や心筋炎などを合併することがあります。咽頭（いんとう）結膜熱（プール熱）は、アデノウイルスが引き起こします。38度以上の熱やのどの痛み、結膜炎など症状が出て、高熱が5日前後続くこともあります。手洗いをきちんとして感染を防ぎましょう。



子どもの化粧について



子どもたちと話をしていると、普通に化粧水や乳液、日焼け止めクリームや脱毛クリームの話が出てきます。においがきついものや着色したものを使用しているケースもあります。子どもは成長しているところです。子どもの時に皮膚が傷ついたら、がんになるリスクがあがります。なぜなら、傷ついた情報を持った皮膚が増幅されるからです。私たちの周りには、消臭剤も含めて、いろんな化粧品であふれています。清潔を求めるあまりに、皮膚の本来持っているバリアの機能を低下させては、意味がありません。今一度、お子さんが使用されているものをご確認ください。

ベビー用だから大丈夫だよと思われていても、必ず、成分表をご確認ください。エタノール成分を使用しているものもあります。子どものときには、刺激の少ない成分のものを使用してください。

さらに脱毛したがるお子さんもおられると思いますが、学校でもお話していますが、思春期の時期に男性ホルモンの数値が高くなっているため、濃く感じられるが、大人になれば、気にならない程度になるので、肌を傷つけ体に良くないので、やめるように話しています。お家でもお話してください。

気になる成分 成分表の1・2行目にはいつているようなら、避けた方が好ましいです。

エタノール：皮膚への刺激がある。アレルギー性や蒸発によって肌を乾燥させる。

PG：古くから保湿成分として多用されてきたが、皮膚への刺激が懸念されて、昨今では配合が控えられている。

メトキシケイ酸エチルヘキシル：肌に炎症を起こすUVBを吸収する。その際に熱エネルギーを放出するため、配合量が極端に多いと乾燥や刺激の原因になる。

DPG：保湿成分だが、目や肌に刺激を感じる人もいる。

ハマメリス水：肌をひきしめる作用がある。肌に刺激をあたえる。

参考資料：「おしゅれ障害」「化学者が美肌コスメを選んだら」など

