

★令和5年度 第2回 学校保健委員会 報告

第2回学校保健委員会が12月12日にありました。3学期の心や体の健康づくりに役立ててください。

1 校長挨拶

最近、インフルエンザ・新型コロナウイルス・溶連菌感染症などが増えてきました。子どもの健康を保つよう、気を引き締めて感染症対策に取り組んでいきます。

2 学校医・学校歯科医・学校薬剤師のお話

★内科学校医 中里恵美子先生 感染症対策で学んだことを生かす

地域では、インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症・溶連菌感染症の他、プール熱や手足口病など夏の病気も出ています。この3年間、感染対策としてマスクや手洗い、睡眠等の大切さを保護者も子どももよく学びました。皆さんも医療現場も大変でしたが、新型コロナウイルスの感染対策で学んだことを心にとめて実践することで、今後新しい感染症が出てきても対処できるのではと思います。

★眼科学校医 千葉奈緒子先生 小さいチカチカする画面に注意 家族で外遊びを

眼科ではアデノウイルスが流行り、目が真っ赤な時は陽性が多いです。

小学生の時期から近視やドライアイが増え、目の疲れなどの訴えが起るようになりました。外遊びが減り、スマートフォンやゲームなど小さい画面を見る機会が増えることにより内斜視傾向、2重に見える、肩こり、頭痛などが起きています。

特にチカチカする小さい画面が目によくないため、スマートフォンよりはタブレットで見る、パソコンをテレビに映して見るなど大きな画面を勧めます。姿勢よく、見るものと目を30cm離す。読書でも寝転んで読むと目が近くなりがちです。紙より画面の方が目への刺激が大きいです。

目を動かす筋肉とピントを合わせる筋肉は関連しており、遠くを見る、きょろきょろ目を動かすことも大切です。外遊びが近視予防に役立つため、家族みんなで外遊びをすることを勧めます。

★学校歯科医 田中幹久先生 感染予防に歯のブラッシングを 歯のけがの予防

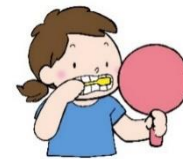
高齢者施設で歯みがきをしている人としていない人のインフルエンザの感染率を比較したところ、歯みがきをしている人の感染率は10分の1だったという報告があります。感染予防に手洗い・うがい・歯みがきをすることを勧めます。

歯のけがは接触するスポーツの他、水泳や体操などでもおこります。特にラグビーなどぶつかるスポーツ時にはマウスピースを勧めています。

★学校薬剤師 松成 芽先生 現在流行中のインフルエンザ対策

・環境衛生検査ではプール検査や照度検査、薬品管理検査をし、問題はありません。

・インフルエンザは飛沫感染です。湿度が高いとウイルスは遠くへ飛べなくなります。またのどの粘膜が守られ、ウイルスの侵入を防ぎます。こまめにお茶を飲み、のどを潤すのも良いでしょう。湿度計を室内に置き、湿度を45～60%に保ちましょう。窓開け換気も時々行いましょう。



★耳鼻科学校医 山口展正先生 咳止め薬が不足しています

・咳止め薬が不足していて、咳症状への対応が難しい状況です。

3 講演「子どもの心を育てるかわわり 子育てのヒント/子どもの育つしくみ」

講師 済美教育センター 森山 徹 先生

(1) 学び方や求められる力が変わってきている。

学び方や求められる力が時代とともに変わり、今は、子ども・父母・祖父母の世代間で認識のギャップが大きい時代。今は、どれが正しいかではなく、答えのない問いに向かい合う力が求められている。子どもが一生懸命考えて出した答えに○×を付けないことから始める。×をつけずに考えさせる。どんな問題も「正解や模範解答がある」と子どもに思わせていないか。「答は他人が持っている」のではなく、「自分の中にある」ことを学べる機会をもってほしい。

(2) 言葉は信頼。言葉を言葉通りに運用しないと、言葉やその人の信頼がなくなる。

●「今日は塾に行きたくない」と言っている子どもに、親が「送って行くよ」と答えると、子どもが思いをもって発した言葉が言葉通りに受け取られていないと感じさせてしまう。このような経験により、子どもは何を言っても無駄なんじゃないかと感じる。

●「今日は、おやつは買わないよ」と言って出かけたのに、結局1個は買うことになると、「買わない」という言葉は、「1個買う」という意味になってしまう。

●子どもに「やめて」と言われたらやめる。言葉に人を動かす力があると分かる経験を積みさせる。

●子どもに「後でね」と言ったら、後で必ず時間をとる。「後」が必ずあれば、信じて待てる子になる。言葉が子どもに届くように常に意識していく。

(3) 育ててほしい子どもの心 自己愛⇒自尊感情⇒自己肯定感

●小学校時代には、自分の良いところを自分で探せる、自分に価値があると思える「自尊感情」を育てる。親はわが子の良いところを分かっているよと伝え、具体的には言わない。自分で自分の良いところをいろいろ考えることが自尊感情を育てることにつながる。

例えば、優しいところが良いところだよと言うと、優しくない自分を隠すようになる。成功体験を積み重ねたいが、それだけだと、失敗しそうなことはやらなかったり、失敗を隠したりするようになる。

●子どもの考える力・失敗できる力を育てる。失敗を上手に支えることが大切。自分の心の中に揺れを支えるゾーンが必要。「失敗や停滞」を「大切な経験」として受け止め、「次のチャレンジ」へ向かわせてくれる心の領域を育てる。親が先回りして失敗させないようにしすぎない。自分で「失敗する」ことでしか「失敗しなくなる」ようにはならない。ストレスからの回復力も高まる。

この力が育たないと、自己愛から自己中になってしまう。①うまくいかないことは人のせい、②思い通りにならないとキレる、③失敗しそうなものには手を出さない、など成長を止める行為が目立つ。

●桃井第三小学校の目指す児童像にある「素敵な自分になろう」という言葉は、子どもが楽な方を選んだ時に、素敵な自分かどうかを自ら検証し、チャレンジするための言葉。子どもは見ている景色から、いろいろ学んでいる。大人が素敵な大人であるようにしたい。大人も失敗する姿や情けない姿を見せて良い。子どもを信じて、6年間かけて自尊感情を育てていく。