



ほけんだより 2月

令和5年2月2日(木)発行

中野第一小学校 校長 戸崎 晃

養護教諭 東 まゆみ

家庭数配布

2月4日は立春で暦の上では春が始まりますが、まだまだ寒い日が続いています。保健室では体調不良を訴える児童が増えており、新型コロナウイルス感染症よりもインフルエンザのり患の報告が多くなってきました。何となく調子が悪いと言って来室し、熱を測ったら39度近くあったという事もあります。朝、熱はなくてもいつもと違い元気がない時はしっかり休養し、栄養補給をして免疫力を高め、元気になってから登校する事が感染症予防のために大切です。新型コロナウイルス感染症やインフルエンザにり患後、何となく気持ち悪い、だるいという訴えが何日も続いている児童もいます。もし、これらの感染症にかかった場合は出席停止期間を経過したうえで、いつもの元気な姿が見られるくらい体調が良くなってから登校させて頂ければと思います。



知っておきたいインフルエンザ

インフルエンザとは

インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感などの全身症状が比較的急激に現れるのが特徴です。併せて普通の風邪と同じように咽頭痛、鼻汁、咳などの症状も見られます。

潜伏期間と感染期間

感染してから発症までは1～3日でウイルスの排出期間は10日間程度とされています。特に小児は長いようです。インフルエンザウイルスは乾燥・低温などの条件で飛沫が付着した場合は2～8時間は生存するとされています。

異常行動に対する注意

インフルエンザウイルスに感染し、異常行動の発現が認められたケースがあります。まれに脳炎・脳症をきたすこともあります。万が一の事故を防止するため、お子様がインフルエンザと診断され、治療が開始された後は一人にならないように配慮することが重要です。

インフルエンザ検査

多くの医療機関ではインフルエンザ検査キットを備えており、15分～20分ほどで結果が出ます。発熱後すぐに検査をしても陽性とならない事があります。発病後24時間以内は感度が低いいため、検査をして陰性であっても、症状が改善しなければもう一度検査をする事をお勧めします。



抗インフルエンザ薬

インフルエンザは体内に入ったウイルスが増殖する事によって発症します。抗インフルエンザ薬はウイルスが細胞内から外に出ないように封じ込め、増殖を抑えるしくみになっています。よって、増殖しきってから服用してもあまり効果は得られません。発症後48時間以内に内服する事が大切です。

市販の解熱剤使用時の注意

市販の解熱剤を使用する際は解熱剤の種類に気を付けてください。インフルエンザの際はアスピリン(バファリン)、メフェナム酸(ポンタール)、ジクロフェナクナトリウム(ボルタレン)は使用厳禁です。インフルエンザ脳症の発症を高めるリスクがあります。これらの成分が風邪薬の中に入っている場合もあります。薬剤師に相談して購入しましょう。

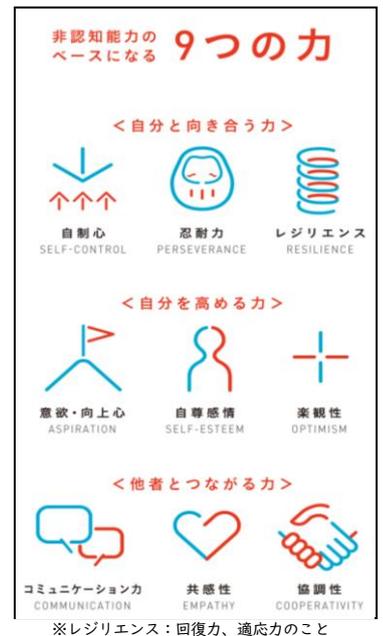
出席停止期間

登校していいのは、この2つがそろった時



非認知能力を育むために

非認知能力は2000年にノーベル経済学賞を受賞したジェームズ・ヘックマン氏の研究によって注目されました。数がわかる、字が書けるといったIQなどで測れる力を「認知的能力」と呼ぶ一方で、IQなどで測れない内面の力を「非認知能力」と呼びます。ヘックマン氏の代表的な研究「ペリー就学前プロジェクト」では、非認知能力を高めるような教育を受けるグループと受けないグループの比較調査を行いました。その後の追跡調査の結果、40歳の時点で明らかな違いが現れたのです。非認知能力を高めるような教育を行ったグループは学歴が高く、収入が多く、生活保護受給率や逮捕率が低かったという結果が判明したのです。日本でも非認知能力が注目され、2017年3月に改訂された「学習指導要領」にその内容が組み込まれました。今回は令和4年11月に開催された全国学校保健・学校医大会で取り上げられていた「非認知能力」についての資料をもとに非認知能力を育むためにできる事を考えていきたいと思います。



幼児期から学童まで

この時期は非認知能力が外からの働きかけで十分変容する可能性があります。この時期で特に意識したいのは子供の「主体性」と「好奇心」です。

自主的で夢中になる遊び

子供が「主体的に」「夢中になって」遊べる環境は「非認知能力」を育む事に効果的です。大人は子供に「与えすぎない事」も大切です。自主的に課題を見つけ、遊びを考えていく事が大切です。

読み聞かせは最強！

読み聞かせにより、子供の脳ではコミュニケーションを司る大脳辺縁系や記憶力のカギとなる側頭葉などが活性化されます。読み聞かせは子供にとっては大人から与えられる最高のアタッチメントなのです。

日々の生活習慣

早寝早起きなどの小さな「自制」を繰り返すことで自制心を鍛えることができます。生活習慣を正しく身に付ける事で自己肯定感が育まれる事がわかってきています。

アート・スポーツ

アメリカ発祥の教育法「STEAM教育」では科学(S)技術(T)工学(E)数学(M)の基礎に置くべきものがアート(A)であると提唱されています。日常にアートを取り入れる事で非認知能力の向上につながる報告が多数あります。また、スポーツ、部活動は自制心など非認知能力を高めます。

リフレーミング

子供の事を別な視点でみる(リフレーミング)事でその子供の長所に気付き、ポジティブに捉え、関わる事により子供の自己肯定感を向上させる可能性があります。
○落ち着きがない→エネルギッシュ
○注意散漫→一つの事にとらわれない

非認知能力レンズで褒める

子供が気付かずにやっている行動の中で非認知能力を発揮しているところを見つけてあげる事が大切です。そしてそれを褒めてあげる(フィードバック)事が、子供自身の自己肯定感や、やる気の向上につながります。

学童から成人まで

学童期から大人の時期でも、非認知能力は伸ばす事ができます。この時期は自分に何が足りないかを考えたり、トレーニングすることで非認知能力を伸ばす事ができます。

一つの方法として「マンダラート」という方法があります。これは野球の口サンゼルスエンゼルスの大谷翔平選手が、花巻東高校時代から行ってきた行動変容のための方法です。マンダラートとは3×3の9マスのフレームで構成されるフレームワークです。9マスの真ん中に目標を書き、周囲に目標達成のための関連事項を書き込んでいきます。漠然と目標を掲げるのではなく、その実現には何が必要か自分には何が足りないかを俯瞰して考え、コツコツと努力する事でより理想に近い自分に近づける事でしょう。その過程で非認知能力が身につくはずですよ。

球のケア	サブリミットをのむ	FSQ 90kg	インステップ改善	体幹強化	軸をぶらさない	角度をつける	上からたたたく	リストの強化
柔軟性	体づくり	RSQ 130kg	リリースポイントの安定	コントロール	不安をなくす	力まない	キレ	下半身主導
スタミナ	可動域	非認知能力向上3種	下駄の強化	後発期がない	メンタルコントロールをする	ボールを握る	回転数アップ	可動域
ほろりとした目標、目標をもつ	一言一重しない	目標は冷静に心は熱く	体づくり	コントロール	キレ	軸で走る	下肢の強化	体重増加
ピンチに強い	メンタル	高圧風に誘われない	メンタル	ドラ1 8球投	スピード 160km/h	体幹強化	スピード 160km/h	肩周りの強化
道をにつくらない	勝利への執念	仲間を思いやる心	人間性	運	変化球	可動域	ライナー キャッチボール	ピッチングを得意とする
感性	愛される人間	引継ぎ	あいさつ	ゴミ拾い	部屋そうじ	激ウレシボウを得意とする	フォーク完成	スライダのキレ
思いやり	人間性	感謝	道具を大切に使う	運	審判さんへの態度	深く清潔感のあるカップ	変化球	右打者への決め球
礼儀	信頼される人間	継続力	プラス思考	応援される人間になる	本を読む	ストレートと変化球を得意とする	ストラクチャーボールに投げたコントロール	実行力をイメージ