

* ほけんだより * 5月 *

令和2年5月7日
多摩市立多摩第一小学校
校長 岡 芳弘
養護教諭 安井 朋子

「なんだかイライラする」そんなこともありますね。そんな時、どんな風に考えていますか？「いつもそうだ」「どうしてこうなんだ」「また…」
「なんでわからないのかな」といったところでしょうか。過去と他者は自分の力では変えることはできません。お天気や社会情勢も同じです。

とはいえ、ただ我慢するのは辛いこと。リフレーミング (reframing) で未来と自分を変える方法を探ってみるのは、どうでしょうか。リフレーミングとは、ある枠組みでとらえられている物事の枠組みをはずして、違う枠組みで見るとを指します。リフレームの目的は、視点をかえたり、焦点をずらしたり、解釈を変えたりすることで、意図的にポジティブなものにすることです。同じ物事でも、人によって見方や感じ方が異なり、悲観的にも楽観的にも捉えることができる…ということですね。こんな英語のことわざがあります。April showers bring May flowers. 4月の雨が5月の花を咲かせる。



我が家の末っ子のお話です。体調を崩して休む時、いつも嬉しそうに「ずっとお母さんと遊べるね」と言います。こちらは様々な段取りなどで頭がいっぱいなのですが、この一言は何度言われてもつい笑顔になってしまいます。子どもって、すごいなぁと思う瞬間のひとつです。

定期健康診断について

5月に実施予定だった業者による健康診断は、多摩市教育委員会からの通知に則り、すべて延期といたします。校内で実施する項目や、学校医による健康診断についても現時点では未定ですが、今後、日程や方法が決まり次第、順次お知らせいたします。尚、実施にあたっては学校医からも指導・助言をいただきながら、プライバシーの保護と感染症予防の観点に十分に配慮して行います。ご心配な点等がございましたら、いつでもお問い合わせください。

みんなが安心して受診できるように

- 換気のために、窓やドアを解放して行います。
- 学校医や検査者、介助者等の必要最低限の人員で行います。
- 待機する児童は数を調整するとともに、間隔を保って待機します。
- 健診受診後は、手洗いをするよう指導します。
- 衝立等を利用して、プライバシーの保護に努めます。



健康診断時、直接児童へ触れる項目の学校医へは、一人ひとり都度、アルコール消毒剤による手指消毒を依頼しています。ただし、学校で使用するアルコール消毒剤は、現在、十分あるとはいえません。日常の衛生管理は、アルコール消毒剤は補助的に使用するものと考え、児童においては**石けん10秒+流水15秒を2セット行う手洗い(厚生労働省HPより)**を基本として指導します。ご家庭でも、手洗いの方法を改めてご確認ください。

ハナシを引き出す3つのコツ

「どうだった？」と今日の出来事を聞いてみても話してくれない…。そんな悩みはありませんか？お子さんが答えやすくなる聞き方のコツを3つご紹介します。

コツ① 具体的な質問をする

「〇〇ちゃんと遊んだ？」
「お絵かきをした？」など、
思い出しやすい聞き方に。



コツ② 答えをせかさない

すぐに答えられなくても、
話し出すまであせらず待ちましょう。

コツ③ 質問攻めにしない

たくさん聞きすぎると、
プレッシャーに感じてしまうことも。

何よりもおうちの人と話すのが楽しい、安心と感じられることが大切です。話してくれた時は、やさしく耳を傾け、感情を受け止めてあげましょう。



病気があったら健康じゃない？

毎年5年生を対象とした小児生活習慣病健診に合わせた身体測定時の指導で、「生きていくのに必要なものってなに？」と子どもたちに問いかけます。すると「愛」「人とのつながり」「夢」…時には現実的な、なるほどと思う答えがたくさん出てきます。そして最後は「命」「健康」にたどり着きます。では、健康ってなんでしょう。病気がないこと？と聞くと、子どもたちは少し困った顔をします。

健康には、いろいろな面があります。からだの健康、心の健康、そして社会的な健康。それぞれのバランスはとても大切です。たとえば、病気や障がいがあるためにできないことがあっても、できることを精いっぱいやって、楽しめている人は健康といえます。そうしてまわりの人といろいろな関わりをもてていたら、それは社会的にも健康だということです。

指導の最後に、命は平等で、1分1秒はだれにでも同じ1分1秒だけれど、それぞれに与えられている時間は平等ではなく、誰にもわからない。ひとりひとり、自分なりの健康を維持して生きていくためにみんなができることは何か（基本的な生活習慣）、それを続けていこうねと締めくくります。

毎年の入学説明会でもお話していますが、学校のような大きな集団では、集団免疫があるからこそ安心して生活できる側面があります。学校には、基礎疾患や内服薬の影響から、感染症への感受性が高いお子さんが多数います。「日常」のために治療をがんばってきた、がんばりやさんたちです。

これはすべての感染症に当てはまることですが、感染源は、明らかな症状をみとめた人だけではなく、症状の軽微な人、無症状の人（不顕性感染者）も含めてであり、誰しものが感染源あるいは感染者になり得るのです。現時点で新型コロナウイルス感染症は、感受性をなくすためのワクチンはいまだなく、有効な治療方法も確立されていません。

学校は多様なお子さんが過ごす場所であるということをご理解いただくとともに、それぞれの健康を守るために、これまで以上にご家庭での健康観察と、体調がすぐれない時にはご家庭で休養をしていただきますよう、お願いいたします。あわせて学校でも「咳エチケット」について引き続き指導していきます。その目的や大切さを、ご家庭でも共有していただけたらと思います。

今回は文字多めでお送りしました。次号はいつものように健康診断などについてお知らせできるといいなと思います。