



保健だより

No.10

令和2年 2月 6日
多摩市立豊ヶ丘小学校
校長 小畑 行広
主任養護教諭 新井あづ紗



都内でインフルエンザ流行注意報発出中！

都内では、インフルエンザの流行が続いています。本校でも1月下旬からインフルエンザでの欠席が増え始め、1年2組と2年2組で学級閉鎖を行いました（2年2組は6日まで閉鎖）。

学校では、手洗い・うがいの指導や教室の換気をはじめ、状況に応じて全校朝会・集会を延期または放送朝会に変更する、給食は前向きで食べるなど、感染が拡大しないよう対策をとっています。ご家庭でも十分にご注意いただき、毎朝、健康観察をお願いします。また、体調が優れないときは無理をせずにお休みさせるようにしてください。新型コロナウイルスの影響でマスクが品薄ですが、咳や鼻水が出ているときは必ずマスクをさせてください。

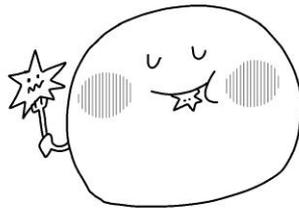
1月の感染症罹患状況

インフルエンザ（主にB型）…18名 マイコプラズマ感染症…1名 感染性胃腸炎…2名

お子さんと
お読みください。

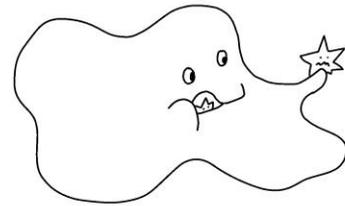
かぜ・インフルエンザと戦う細ぼうたち

好中球



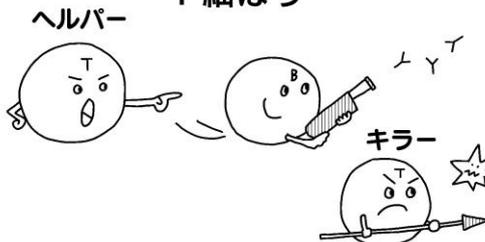
めんえき細ぼうの中で一番最初にウイルスや細菌を食べて、体に入るのを防ぎます。

マクロファージ



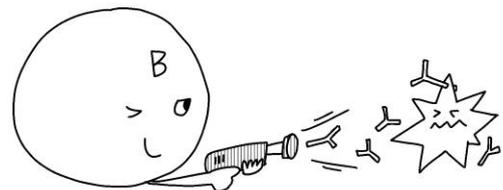
好中球とともに、ウイルスや細菌を食べ、ヘルパーT細ぼうに情報を伝える役割もします。

T細ぼう



ヘルパーT細ぼうとキラーT細ぼうがあり、ヘルパーT細ぼうはほかの細ぼうにウイルスや細菌をこうげきする命令をします。キラーT細ぼうはその命令を受けて病原体をこうげきします。

B細ぼう



ヘルパーT細ぼうの命令を受けて、ウイルスや細菌などの病原体に応じた「こう体」をつくらせてこうげきします。さらに、その病原体の情報を覚えて、次の戦いに備えます。

かぜ・インフルエンザ予防のため、めんえき力を高めることも大切です。
早寝・早起・朝ごはん！休み時間は外で体を動かそう！

自分の考えをきちんと伝えよう

自分の考えを友だちなどに伝えるとき、どのように伝えますか？

自分の考えを伝える「自己表現」には3つのタイプがあります。自分のことだけを考えて相手の考えを無視する「こうげきの自己表現」、自分より相手の言い分を優先する「受け身的な自己表現」、そして自分も相手も「おたがいを大切にすること」を表現（アサーション）です。

（例）友だちから「サッカーをして遊ぼう」とさそわれましたが、自分はドッジボールがしたいと思っています。そのとき、どのように相手に伝えればよいのでしょうか？



「こうげきの自己表現」の場合

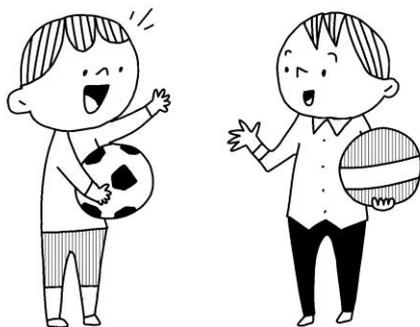
友だち「サッカーやろう！」
自分「ドッジボールでないといやだね」
言った直後は自分では満足しますが、相手はいやな思いをするため、はなれていってしまいます。



「受け身的な自己表現」の場合

友だち「サッカーやろう！」
自分「（ドッジボールがやりたいけど…）
サッカーで別にいいよ…」
友だち（ぼくと遊ぶのがいやなのかなあ…）
本当の気持ちを伝えずにがまんすると、自分自身はストレスがたまり、相手にも不信感が生まれることもあります。

「おたがいを大切にすること」を表現（アサーション）の場合



友だち「サッカーやろう！」
自分「○○君はサッカーがやりたいんだね。
でもぼくはドッジボールをしたいなあ。
どうしようか？」
友だち「ほかのみんなにも聞いてみよう」
相手の気持ちを大切にしながら、自分の考えもきちんと伝えることで、おたがいに納得ができる結論に結びつけることができます。