

キラリ通信

保健に関わる情報や
保健室での子どもの
様子を発信します

おれ、すぐ「かぜ」ひくんたよな…。
インフルエンザがはやったら
すぐかからちゃうし…。なんでだろう？



え？そうなの？
おれ、ぜんぜん
「かぜ」ひかないよ！



「かぜ」や「インフルエンザ」が「はや」ても、
すぐかかってしまう人、いつも「元気」な人
それぞれ「ちがう」ワンね！
なぜ、かかりやすさが「ちがう」のか、
見ていこうワン！

インフルエンザにかかりやすい人

せきのつづく「かぜ」
(肺炎・気管支炎)に
かかったことがある人



アレルギーのある人

「えいよう」が
かたよっている人



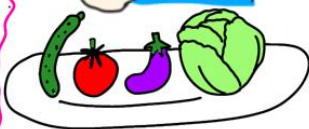
もともと「よわ」っている



「いそがしく」て
「ねぶ」そくの人



ウイルスと「たたかう」
「木」や「米」が
「必要」！



ウイルスと「たたかう」
「体」力を
「充電」しないと！

「あまい」ものが「好き」
または
いつも「食べ」すぎが「ち」の人
(「血糖」値が「高い」人)

ウイルスと「たたかう」
「はたらき」が
「弱」くなっちゃう！

「1年」で「2〜3回」
「かか」る人「も」
「いる」そう！

インフルエンザウイルス
人の間で「流行」するA型…2種類
“ B型…2種類

1回「かか」っても、まだ「かか」る「か」の「う」せいか「あ」ります、気を「つけ」ましょ！

自分「も」つらいし、まわり「にも」うつしちゃう。
「かぜ」や「インフルエンザ」に「まけ」ない
つよい「体」をつくりたいですね！



参考：インフルエンザに関するビッグデータ解析
(弘前大学・京都大学・大正製薬)
厚生労働省 ホームページ

ある日、家族4人で食事をしていてのことで、その直前のお風呂上がりであった、娘（2年生）が息子（3歳）の腕をつかんで押し、泣かせるという出来事について、夫が子どもたちと話していました。私はその場面にいたので顛末を知っていたのですが、夫は子どもたちに質問していたので、黙っていました。理由を問われた娘は、「えー…。」と言って答えず。しばらく待っても答えないので、私が「（息子）がなかなかパジャマを着なかったんだよね。早く着なさいって言いたかったの？」とアシストすると、娘は「うん。」と一言。「そうなんだ。」と夫は続けて、「うん、だってさあ」と娘が話し始めました。

しばらく会話した後、夫が「説明をお母さんに代わりにやってもらっちゃったら、いつまでたっても説明できないんじゃない？」・・・！ハッとしました。娘、大人を頼りたがるので、いつもアシストしているのですが、助け舟が大きすぎるのかなと思いました。娘が自分で語り始めるまでに必要な時間は、私が考えるよりもっと長いのかもしれません。求めたら応えてくれるという親子の信頼関係を築くことと並行して、その子自身がもっている力を使う機会を大事に出来るよう、あえて助けないことも気を付けていきたいなと思いました。

冬の訪れを感じる今日この頃、いかがお過ごしでしょうか。

私は昨年、初の札幌での秋冬に、なにか元気が出ず、気分がふさいでいました。同僚の先生より「本州から来た人、みんな、そう言うんだわ。日照時間が短くなるから気分が落ち込むんだわ」と教えてもらいました。「心と体はつながっているんだなあ」と改めて感じました。

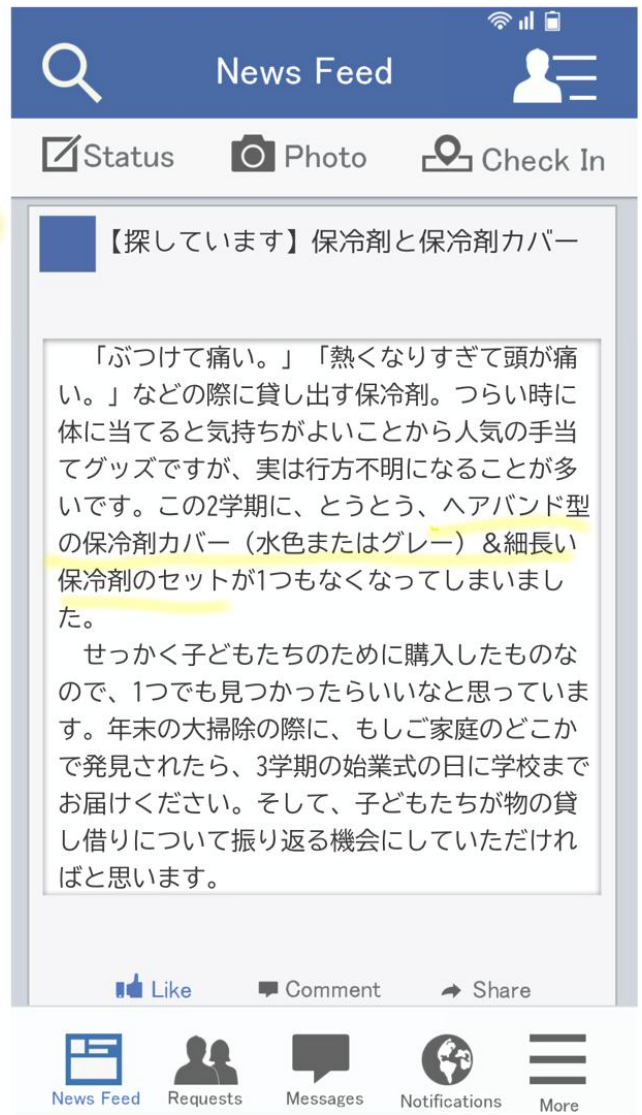
スクールカウンセラーが言うのはどうかと思いますが、心を変えるのは案外難しかったり、時間がかかったりします。一方、体へのアプローチは実践しやすく、効果もあると思っています。

上の私の例で言うと、朝起きて日の光を浴びると元気が出てきたり、緊張したときに伸びや深呼吸で少し落ち着いたり…。保護者の皆様も実践されているかと思います。むずがる赤ちゃんを抱っこして泣き止ませたり、不安そうな子どもの背中を優しく撫でて落ち着かせたり…。そして、こういった体験がその場だけでなく、困難なときを乗り越えられる支えにもなっていく気がします。

なにかと忙しくなっていく時期ですが、保護者の皆様にも温かい飲み物でほっと一息つく時間をもてますようお祈り申し上げます。

スクールカウンセラー岸先生の

ほっとこころ便り



心の働きを左右する

自律神経の働き

生きていくために 必要な防衛反応を示します。

怒りなどどうにもならなくなった時の最終手段です。

それでも だめなら

副交感神経
凍りつく
罪悪感
うつ・引きこもり

急ブレーキ

本来ほどほどに働けば十分ですが、現代社会は交感神経を刺激するものにあふれています。

交感神経
興奮
怒り
競争
逃げ

「まったり」笑顔になれたら、時間をつくら、マイルドなブレーキが、効くようにしたいですね！

マイルドなブレーキ

副交感神経
一人でリラックスする時に 他の人と心地よくつながる時に働く神経