

# 蓮根っ子ほけんだよ!

板橋区立蓮根小学校保健室

令和7年 2月28日

寒い日と暖かい日を繰り返しながら、日差しも力強さを増してきて、春の訪れを感じられるようになりました。

いよいよ残り1か月で、6年生は蓮根小を巣立ち、在校生は1つ学年が上がります。

今年度最後の1か月を心身ともに健康で過ごせるように、子供たちを支えていきたいと思えます



## 感染症状況について

2月に入って、全国的にもインフルエンザの流行は収まってきました。しかし、都内では、感染性胃腸炎が流行しています。蓮根小でも胃腸炎の症状を訴えてお休みする子供たちが増えています。校内では、インフルエンザや新型コロナウイルスの感染者はいません。

感染性胃腸炎については、出席停止扱いになりますので、医師に出席届を記入していただき、登校時に学校へご提出ください。出席届は学校のホームページよりダウンロードできます。または、ご連絡いただければ学校より差し上げます。

### <感染性胃腸炎>

#### 主な症状

- ・ノロウイルス、ロタウイルスなどのウイルスによる胃腸炎です。
- ・吐き気、おう吐、下痢、腹痛、発熱などの症状が見られます。
- ・特別な治療法はなく、症状に応じた対症療法が行われます。
- ・症状が治まっても1週間程度はウイルスを排出し続けます。

#### 予防方法

- ・他の細菌やウイルスと違い、アルコール消毒では十分な効果が得られません。ウイルスを洗い流すために、しっかりと石けんで手を洗うことが大切です。
- ・ノロウイルスに効果がある消毒方法は、熱湯消毒(85~90℃)か次亜塩素酸ナトリウム(台所漂白剤など)による消毒です。市販の次亜塩素酸ナトリウム原液の濃度は5~6%です。定められた方法で希釈することが大切です。

#### 【簡易なハイター等の薄め方】(市販の漂白剤：塩素濃度約5%の場合)

0.02%…環境消毒に使用(家庭や施設において、発生時にトイレのドアノブや手すりなどの消毒に使用)

0.1%…おう吐物、ふん便が付着した場合の処理に使用

濃度(希釈倍率)	希釈方法
0.02%	2Lのペットボトル1本の水に10ml(原液をペットボトルのキャップ2杯)
0.1%	500mlのペットボトル1本の水に10ml(原液をペットボトルのキャップ2杯)

\*ハイター等は金属を腐食させるため金属部分に使用した時は、10分程度経ったら水拭きが必要です。

## スマホやタブレットとの付き合い方

時間があると、ついスマホやタブレットを触ってしまう人が増加しています。先日、つい触ってしまうことを脳科学的に説明している話を聞く機会がありました。

**人間は狩猟民族であった** 敵から身を守り、獲物の居場所を見付ける⇒生き延びるための条件

### その頃から人間の脳は…

生き延びるために必要な神経系（ドーパミン・ノルアドレナリン・セロトニンなど）がきちんと発達することが大切であった。そして、人間が進化するにつれて、これらの神経系は更に進化して、脳の前頭葉とつながりを持ち、何かが起こった時どう解決するかを人間らしく考えることができるようになった。

#### ドーパミン

あちこち気を散らして「どこに敵や餌があるか」を選び、それに集中⇒やる気のもと。

#### ノルアドレナリン

恐怖を感知して「闘争か逃走か」を決める⇒体を整える自律神経のもと。

#### セロトニン

まだ起こっていない不安を「大丈夫」と安心させる⇒睡眠・食欲のもと。

### スマホの開発者は…

行動科学や脳科学に精通しており、このドーパミンをうまく刺激する工夫を凝らしている。ドーパミンは元々、敵がどこにいるか、餌はあるのか、何か起こるかもしれないとあちこち気を散らす＝キョロキョロする神経系のため、スマホが手元にあると何か起こるかもしれない（何か面白い情報を出してくれるのではないかと）と気になる、つい触ってしまうということが起こる。

グループA：電源を切り裏に向けたスマホをテーブルに置いて友達と会話をする。

グループB：スマホの電源を切ってカバンの中に入れた状態で友達と会話をする。

上記の実験では、グループBの方が友達との会話の内容をよく覚えている、その時に食べた料理の味を記憶しているなどの有意性が見られた。グループAは、手元にスマホがあることで、着信やメールが来るのではないかとドーパミン神経が刺激され、気が散り、会話に集中できないという結果になった。

また、「いいね」は相手が押してから、わざとタイムラグを設けて表示させたり、「ガチャ」はたまにレアキャラを出現させたりという工夫を凝らして、私たちのドーパミン神経を刺激させている。

### これらの特性があるスマホとどう付き合うか

知識や情報収集のツールとしてスマホ・タブレット・パソコンの利用は推奨されるべきである。興味をもつこと、知識欲があることは否定しない。しかし、何か面白いことが起こるかもしれないというドーパミンを刺激するツールはできるだけ大人がブロックすることが必要である。また、子供たちは小学生から中学生の間に前頭葉がよく発達するため、この時期に自分で考える・選ぶという能力を養うことが大切である。叱ることは、子供の考える・選ぶという育ちをブロックしてしまう。スマホの利用時間制限を使い、利用時間を子供自身に考えさせ、選ばせるということを親子の会話を通して決めることが必要である。大人から見て間違った選択をしていても親は見逃す、子供は失敗する、再び正しいことを考えさせるというプロセスを信頼して見守ることが大切である。

以上が講師の話でした。ぜひ、各ご家庭でも付き合い方について話し合ってみてください。