

蓮根っ子ほけんだより

令和6年 9月 30日

板橋区立蓮根小学校保健室

今年の夏は残暑が厳しく、暑い日が続いていましたが、ようやく秋らしさを感じるようになりました。まだ日中は暑い中、子供たちは汗をかきながら、運動会練習を頑張っています。

この季節の変わり目に、毎年、体調を崩す人が増えてきます。運動会練習で疲れを感じている子供たちも多いので、体調管理にご注意ください。



9月の感染症状況について

都内では、手足口病、マイコプラズマ肺炎、伝染性紅斑（りんご病）が流行しており、特に手足口病は警報レベルが続いています。コロナウイルス感染症の感染者数は、7・8月に感染者数が増加しましたが、現在は減少傾向となっています。

近隣の小学校でもマイコプラズマ肺炎の感染者が増えており、本校でも上記の手足口病、マイコプラズマ肺炎、伝染性紅斑、コロナウイルスに感染する児童が若干名いました。特にマイコプラズマ肺炎は、病院を受診してもすぐに診断がつかず、発熱が続いたり、咳が治まらなかったりする等の症状が見られます。再受診して診断がつくケースもあるため、なかなか症状が治まらない場合には、再受診することをお勧めします。

<マイコプラズマ肺炎>

主な症状

- ・潜伏期間は2～3週間で、初めの症状は、発熱、だるさ、頭痛等です。咳は初めの症状が出てから、3～5日から始まることが多く、最初は乾性の咳ですが、だんだんと咳が強くなり、痰がからんだ咳となります。解熱後も咳は長く続き、気管支炎となり3～4週間続く人もいます。一部の人は肺炎となったり、重症化したりすることもあります。

感染経路

- ・飛沫感染（感染者の飛沫を吸い込む）や接触感染（感染者と接触する）により染します。

治療

- ・肺炎マイコプラズマという細菌感染のため、抗生物質が有効です。

※マイコプラズマ肺炎は、出席停止扱いになりますので、感染した場合は**出席停止扱い**となります。登校する際には「出席届」が必要です。医師に記入してもらい、登校する際に提出をお願いします。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、学校にもありますので、必要な方はお申し付けください。

10月10日は目の愛護デーです



ネット・ゲーム依存について

先日、ネット依存外来のある久里浜医療センターで心理療法士をされている方の話を聞く機会がありました。最近、中高生の患者数が急増し、予約もなかなか取れないくらいとのことでした。

男子はオンラインゲームに、女子はLINE、Twitter、チャットなどに依存してしまう傾向があるようです。オンラインゲームにはまってしまう原因として、ゲームに終わりがなく、自分だけ抜けてしまうとチームメンバーに迷惑がかかること（責任感・連帯感）、メンバーを助け勝利に導くと地位が得られること（自己承認）、やればやるほど強くなり、地位も上がり、評価されること（達成感）などからゲームをやめることができず、依存してしまうとのことでした。

ゲーム依存の症状としては、使用を減らそうとしてもコントロールできない、長時間使用しないと満足できない、使えないとイライラ感、無気力感、抑うつ感が出てくることから始まります。他の生活上の関心事や日常の活動よりゲームを選ぶ、問題が起きているのにゲームを続ける、ゲームをすることにより学業上、職業上の機能が十分に果たせないようになると、ゲーム障害と診断されるそうです。

また、ゲームやネットをしすぎるにより脳の前頭前野の機能が低下し、考える力の低下、感情や行動をコントロールできない、やる気が出ない、集中力・注意力・実行力の低下、コミュニケーションが取れない等の影響が出てきてしまいます。

依存症になると、専門の病院で治療が必要となります。症状が重い場合は、入院して治療しなければなりません。治療には家族や友人などの協力や支えも必要となります。

アップル社の共同創設者のスティーブ・ジョブズ氏は、子供に対するスマホやiPadの害を心配し、自分の子供には使わせなかったそうです。ゲームやネットを見続ける生活は、視力低下の原因の一つでもあります。ぜひ、この機会にご家庭でゲームやネットの使い方を見直してみてください。

身体計測・保健指導を終えて

2学期の身体計測が終了しましたので、結果を「発育の様子」に記録し配布しました。身長と体重がバランスよく発育しているかをご確認の上、ご家庭で保管をお願いします。また、身体計測の前に保健指導を行いました。

<保健指導 ～ジュース類に入っている砂糖に気を付けよう～>

ジュース類には多くの砂糖が入っていて、飲み続けることによりむし歯のリスクが上がることを説明しました。むし歯がどのようにできるのかを説明し、ミュータンス菌が作った歯垢をはみがきで取り除くことの大切さを伝えました。