

保健だより6月

豊能町立吉川中学校保健室

この季節は、蒸し暑い日やひんやりと肌寒い日があります。また、真夏のような日差しが降りつけるため、1日の気温の差が大きく体調をくずす人も増えています。睡眠・食事をしっかりとって、元気に乗り切りましょう。

5月下旬まで、インフルエンザにかかってしまい休んでいる人がいました。38℃前後の熱、体のだるさや咳などが有る場合は、かかりつけの医師に受診してください。

熱中症

熱中症は、最高気温が30℃以上の日や、最低気温が25℃以下にならない日が続くときに発生しやすく、7月下旬～8月上旬にかけて増えてきます。

6月は、それほど気温は高くないのですが、雨が多く湿度が高いこと、体が暑さに慣れていないことなどから、熱中症が発生する危険性があります。

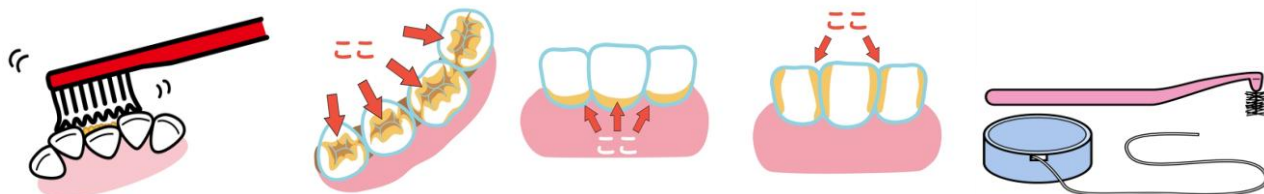
のどの渇きを感じる前に、水分の補給をしましょう。また、室内の気温にも注意しましょう。



歯の健康

歯みがき

本年度の歯科検診では、校医の先生より歯のみがき方に注意するようにご指導いただきました。特に、歯ブラシがとどきにくい所は、歯ブラシを縦に持ってみがき、かみ合わせや歯ぐき、歯と歯の間などは細かくブラシを動かしてみがきましょう。歯と歯の間の歯垢の除去には、歯間ブラシやデンタルフロス（糸）も有効です。



だ液のはたらき

○酸の中和

だ液には、歯をとかす酸の効果を弱めるはたらきがあります。だ液がたくさん出る人は、むし歯になりにくいと言われています。夜、寝ている間は、だ液の分泌が減って、むし歯が発生しやすくなります。寝る前の歯みがきを忘れずにしましょう。

○再石灰化

だ液には、一度とけてしまった歯をもとの状態に戻そうとする、再石灰化さいせつかいかというはたらきがあります。

「一般社団法人 全国心臓病の子どもを守る会」が発行されている「みんな輝いて！～心臓病児の充実した学校生活のために～」のなかで仁尾かおり先生（現千里金蘭大学看護学部・小児看護学部教授）の文章に、保健室の支援として理想にしたい内容がありましたので、紹介します。心臓病だけでなく、他の病気を治療している人や体調を崩している人にも心強いものだと思います。冊子の P26 から P29 を抜粋しました。

病気とともに大人になりゆく子どもたちのために

自分で病気の管理ができるよう支援する

思春期は、親から保護された状態から脱出しようとする時期です。病気をもつ子どもの場合は、自分で病気の管理をすることでも自立の道を探そうとします。したがって、人に頼らずに自分で病気の管理ができると感じることが、自立に向けてとても大切なことだと思います。そのためには、まず、『自分でできるかな』と迷っている子どもに対して、自分で管理する力があることを伝えることが必要だと思います。

自分の病気を正しく理解できれば、必要な時に友だちに病気の説明をしたり、助けを求めることができます。思春期は成人期への移行過程です。これから大人になり社会に出ていくことを考えると、自分の病気のことを周りの人に説明し、できること、できないことを自分で伝えることがとても大切になります。そのためには、その子ども自身が解決策を考えるための情報を大人が提供し、子どもが自分で決定する場を整えること、自分の病気のことを説明する機会を与えること、本人の意思を表現させることが大切です。

病気によるプラスの面に目を向ける

心臓病をもつ子どもは、病気というつらい出来事や困難に打ち勝った結果、困難を乗り越える力やストレスに対処する力がついています。学習が遅れたり、友だちと一緒に活動することができなかつたり、そのために疎外感や劣等感を感じたことは、決してマイナスなだけではなく、その逆境や困難に耐え、打ち勝った経験から内面の強さが育っているのが心臓病をもつ子ども達の特徴です。これは、病気によって成長する可能性が高いことを示していますので、その力を十分に活用できれば、大人になるにつれて新たに生まれる問題をも乗り越え、自立を助けることができると思います。

自立の道を歩む子どもを見守り後押しをする

子どもは、いつも見守り支えてくれる親を求めています。しかし、同時に、自立を促してくれる親も必要としています。

人の行動は、その人が環境から要求されるものを評価した結果であると考えられています。したがって、親を中心に、学校の先生や医療者が、その人自身に何を要求するかにより、その人は変化する可能性があります。

大人には、子どもが自分の可能性を見つけ出し、自立の道を進んで行くことができるよう支える役割があります。周囲の大人が、思春期を迎えた子どもの、“自立”を意識してかかわることが大切です。