

### ◎インフルエンザについて◎

10月に入り、朝晩が冷え込むようになってきました。空気が乾燥し始めると、様々な感染症が流行します。日本でのインフルエンザの流行は通常11月から12月に始まり、翌年の1月から3月の間に患者が増加します。今回は、インフルエンザの予防についてお話しします。

#### Q1 どんな症状？

●**突然の高熱と全身のだるさ、筋肉痛等の全身症状が現れるのが特徴です。**

併せて普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳等の症状も見られます。

●高熱は通常数日持続し、1週間程度で回復します。

●お子様ではまれに急性脳症になることがあります。



#### Q3 かかったら、どのようにすればよい？

●水分を十分に補給しましょう。

●安静にし、十分な休息を心がけましょう。

●早めに医療機関を受診して治療を受けましょう。

●周りの人にうつさないために、マスクをつけましょう。外出を控えましょう。

●薬は、医師や薬剤師の指示に従い、正しく使用しましょう。



#### Q2 予防方法は？

##### ●**予防接種**

発症する可能性を低くする効果と、重症化を防ぐ効果があります。

##### ●**うがい・手洗い**



##### ●**バランスの良い食事と、十分な休息**

##### ●**乾燥対策**

室内の湿度を50以上に保ちましょう。

##### ●**人混みを避ける**

出かける時は、マスクの着用を心がけましょう。

##### ●**咳エチケット**

せき・くしゃみの時はティッシュなどで口と鼻を押さえて、他の人から顔をそむけ1m以上離れましょう。

#### Q4 インフルエンザにかかった時のお休み期間は？

「発症後5日を経過し、かつ解熱後3日を経過するまで」

月	火	水	木	金	土	日	月
発熱	1日	2日	3日	4日	5日		出席可能
	目	目	目	目	目		
			解熱	1日	2日	3日	
				目	目	目	

出席が可能となっても、咳や鼻水などの症状が治まっていない場合や、体力が回復していない場合は、出席について所属機関にご相談ください。



# マルトリートメントって何？

虐待とは言い切れない大人から子どもに対する避けたいかわりを「マルトリートメント（マルトリ）」といいます。  
大人としては、「しつけのつもり」「自分はこうされて立派に育ってきた」と加害のつもりがない場合でも、行為そのものが不適切であればマルトリに該当します。

## 身体的マルトリ（体罰）

叩く

罰として長時間正座をさせる

前頭前野が縮む  
怒りを抑制できず攻撃的になる



## 心理的マルトリ

他の子と  
比べる



子どもを支配する  
「あなたのためよ」と  
意見を押しつける

ことばの暴力  
「ダメな子」と  
否定する

マルトリによって、  
子どもの脳は簡単に  
傷つき、大人になっ  
てからの心身の健康  
や行動に影響する可  
能性があります。

聴覚野が変形  
聞こえや会話、コミュ  
ニケーションがうまく  
できなくなる

## ネグレクト

子どもに必要なケアをしないことで  
子どもの健康や安全を損なう行為

子どもに食事や  
教育を与えない

子供を長時間  
一人で留守番  
させる

大人の気分で  
ひどく怒られる

脳梁が縮小  
愛着が形成できず、喜  
びや快樂を感じにくく  
なる

服を着替えさ  
せないなど  
不潔にする



子どもに夫婦喧嘩  
を見聞きさせる

視覚野が縮小  
表情を読めず、対人関係  
がうまくいかなくなる



## 性的マルトリ

性に関することで、子どもが嫌がることはしないという  
一点を大切に！

嫌がる子ども  
と風呂に入る

親が全裸で部屋  
をウロウロする

～子どもの発達や行動の正しい知識が、  
大人のイライラを緩和～

- できることが増えてくると「できて当然」と考えがちですが、まだまだ欲求をコントロールする力は未熟です。
- 子どもの発達段階を理解することは「なんでできないんだ」という大人のストレスの緩和につながります。



※「甘え」もある時期なので、時には「やりたくない気持ち」を受け止めて、やってあげること一つです。

～しつけがマルトリにならないために～

- 気持ちをコントロールする脳は25歳頃までかかって発達します。事前にその子の発達に見合った「ルール」を決めることが大切です。

- ① 困った行動でも「〇〇したかったんだね」と気持ちをフィードバックする。
- ② 大人がとるべき行動のモデルを示し、気持ちをコントロールする経験を繰り返すことで、自制心をつかさどる脳が発達します。
- ③ うまくできたらほめる。

