

◎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。

