

# ほげんだより

愛川町立中津小学校

保健室

令和7年12月9日

第11号

先月から本校で**インフルエンザ (A型)**が流行し、わずか2週間で100名を超える感染が確認され、心配な日が続いていました。突然の学年閉鎖や学級閉鎖となり、ご家庭には急な対応をお願いすることもありましたが、温かいご理解とご協力をいただき、本当にありがとうございました。全国的にも流行が報じられていますが、本校の欠席者数は減少し、インフルエンザは先週ゼロになりました。今週1名の感染が確認されていますが、今のところ大きな広がりは見られていません。

一方で、最近は**腹痛**を訴えて欠席する児童がみられます。秋から冬にかけて胃腸炎が流行しやすい季節です。疲れや冷え、生活リズムの乱れがきっかけとなることもあります。

季節の変わり目は体調を崩しやすい時期です。ご家庭での健康観察や、無理のない登校判断に引き続きご協力をお願いいたします。体がホッとするような生活習慣で、元気に冬を乗り越えていきましょう。

## 体が喜ぶ ホットな対策

### ホットドリンクを飲む



### おふろで温まる



### 下着で保温する



### 首・手首・足首が冷えないように、マフラー・手袋・靴下を使う



### ~お知らせ~

厚木愛甲地区更生保護女性会から40枚の雑巾の寄付が届きました。ありがとうございました。感染症対策など、校内で適切に使わせていただきます。





## 知っていますか？ 5人に1人はHSC 敏感力を持つ子どもたち

先日、厚木愛甲地区学校保健会講演会「HSC って？刺激や人の気持ちに敏感な子ども達の成長をサポートする」（講師：杉本 景子 先生）に参加しました。子どもの繊細さや個性を理解し、安心して成長できる環境づくりについて深く学ぶことができました。講演会の内容をご紹介します。

### そもそもHSCってなに？

5人に1人の割合で、環境からの刺激を強く受け取りやすい子どもがいます。HSCは Highly Sensitive Child のことで直訳すると「高度に敏感な子ども」という意味です。これは子どもを指す言葉ですが、一般の大人の場合は、Highly Sensitive Person (HSP) といいます。これは生まれ持った気質で、病気や障害ではありません。大切なのは「変えること」ではなく、力を発揮できる環境づくりです。

### HSCを理解する4つの判断軸「DOES」

すべてにあてはまればHSCかもしれません

特徴	かかわりのコツ
“D” 深く処理する (Depth of processing)	物事をよく考え、細かなことまで覚えている。 予定や変化を早めに伝えると安心する。「どう感じた？」と気持ちを言語化するお手伝いを。
“O” 過剰に刺激を受けやすい (Overstimulated)	音・におい・人混み・スケジュールの詰め込みなどが負担になりやすい。 行事や休日は休息時間を確保。スケジュールはゆとりをもたせる。
“E” 感情の反応が強く共感力が高い (Emotional responsiveness)	人の気持ちに敏感。注意されると落ち込みやすい。 「心配だったんだね」「そう感じたんだね」とまず受け止める姿勢がカギ。
“S” ささいな刺激も察知する (Sensitive to subtleties)	服のタグ、照明、声のトーンなど繊細な刺激に気づく。 「イヤ」があるのは理由があるサイン。環境調整で大きく変わります。

### ～3つの見守りサポート～

#### ✓気持ちを否定せず、まず言葉で受け止める

（例）「そんなこと気にしないで」→「そう思ったんだね。教えてくれてありがとう。」

#### ✓がんばりすぎに気づき、休ませる勇気を

#### ✓できた事実を具体的にほめる

「えらいね」よりも「〇〇ができたね」のほうが、自己肯定感につながります。

## ★☆★ HSCは“才能”★☆★

深く考える力、相手の気持ちをくみ取る力、観察力の高さは、社会で必要とされる大切な能力です。環境が合えば大きく伸びる可能性をもっています。HSCは理解されることで輝く気質です。言葉かけや環境づくりを通して特性を伸ばしていくことが大切です。

日頃から気持ちよく眠れているか、疲れは回復しているか、自然な笑顔がみられるかなど、お子様の様子をさりげなく見守りましょう。気になる変化がある場合は早めにかかりつけ医に相談することをおすすめします。