



いきいき ☆きら☆きら

(内容)
8波の入り口……!?
いじめと脳の関係(裏面)

令和4年11月(裏もあります)
津幡中学校長 小村 隆典
養護教諭 橋口 昌美

すっかり寒くなったので、かぜをひいて体調を崩す生徒もいます。いやいやちょっと待って! 「かぜなの?新型コロナかも?インフルエンザも?」と心配になる生徒もいますね。最近ニュース等では、「第8波の入り口・・・」という言葉も聞かれます。「かかっても軽かったよ」という生徒もいれば「聞いていたよりひどかった」という声も聞かれます。どちらも症状が似ているので、医師に検査してもらうしかありません。症状だけで見分けるのは、至難の業なのです。

新型コロナとインフルエンザを重症化率で比較したものが下の表です。(厚生労働省) 症状が軽いといっても重症化率を比較するとこのように違います。

| | 重症化率 | | 致死率(参考) | |
|--------------------|-------|-------|---------|-------|
| | 60歳未満 | 60歳以上 | 60歳未満 | 60歳以上 |
| 新型コロナ オミクロン株流行期 | 0.03% | 2.49% | 0.01% | 1.99% |
| 新型コロナ デルタ株流行期 | 0.56% | 5.0% | 0.08% | 2.5% |
| 季節性 インフルエンザ | 0.03% | 0.79% | 0.01% | 0.55% |


新型コロナは、肺炎になりやすい傾向があり、症状の消失がインフルエンザと比較して長いようです。症状がある場合や症状が継続する場合は受診し登校を控えてください。

いずれにしても、予防対策は同じです。


予防対策 その1
規則正しい生活を心がける。生活リズムを崩さない。

予防対策 その2
朝食しっかり! 温かい食べ物で心もほんわか。
免疫力アップ!

予防対策 その3
睡眠時間、6時間程度
体調の変化を感じたら8時間


予防対策その4 
歯みがきも感染防止に役立つ!
新事実!


予防対策 その5
予防接種も考えよう。
お家の方とよく相談してね。

予防対策 その6
手からの感染7割以上!
 **こまめな手洗い重要。**
長い爪は手洗い効果半減

予防対策 その7
教室の換気重要!
保健委員しっかり。みんなで協力。
衣服の工夫でしっかり保温を。

予防対策 その8
人混みをさけよう。
どうしても出かける必要のある人混みへは、マスク着用で。

予防対策 その9 
毎日検温を
自覚症状がなくても測ってびっくりのときもあります。

予防対策 その10 **3年生へ**
受験は団体戦!**みんなで**
ベスト
コンディション! 

いじめと脳の関係

保健室では、体の相談以上に心の相談を多く受けます。心と体は一体なので、何か困った状況が起きると体にも影響が及ぶのです。先日、勉強会に行ってきました。日頃、保健室でのことを思い出したり、自分にも当てはめて考えてみたりしながら聞いていました。

SNSなどを通して、「人間関係がうまくいかない。」「悪口を言われているような気がしたりして、落ち着かない。」相手がどんな表情でその言葉を発しているのかわからないままに、悪い展開になってしまったり・・・そんな相談もよく受けます。実は、いじめと脳は密接な関係があるのだそうです。

いじめと脳の関係

いじめる側・・・「いじめ」をしているつもりでなく、実際には「いじめ」の状態になってしまっていることが多いようにも思います。つまり・・・「相手が悪い！」相手も「相手が悪い！」と。

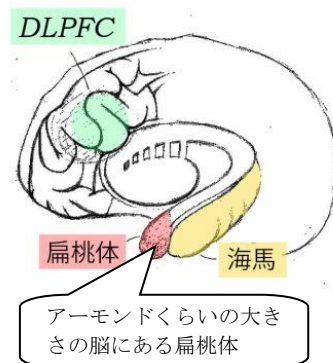
いじめる側の人の脳は、いじめる（自覚なくとも実際にいじめの状態）行為をすることで、かえって「脳内が活性化する」→「喜び」「ご褒美」に関する脳の中の「扁桃体」が活性化してしまうそうです。つまり、残念ながら「いじめることで、快感を覚えさらにいじめを発展強化させてしまう傾向が強くなってしまいますのです。こわいですね。

（シカゴ大学のレイヒー教授の研究）

いじめられる側・・・一方いじめられる側では、同じ脳の「扁桃体」が、いじめの行為によって傷が生じる。扁桃体に穴が生じる（東北大学松沢教授）というのです。このことは、**深刻な心の病気へとつながりかねません。**つまり、いじめによって脳が傷ついてしまうのです。

脳の中で実際に傷をつけてしまっているのです。微小な傷だそうです。

ですが！！！！ここまで読んだら、こわくなってしまいます。**できることはあるのです！それは、早く見つけることです。早く相談することです。早く対処することです。**その傷は、適切な方法で治療すれば、消失することもわかっています。自分が「いじめをして、さらに強化されてしまう脳」にならないためにも、「いじめられて、脳が傷つく」ことが起きないためにも、考えてみてはどうでしょうか。



保健室で話を聞いていると「相手」を悪く言う内容が時々あります。「相手のせいで・・・」**原因はいつも他人！**（私も反省！）ある起業家（会社のCEO）の講演を聴く機会がありました。その内容が「原因自分論」でした。「**原因自分論**」とは、**簡単です！「原因は自分にあった」という考え方**です。

何かことが起きたとき、怒り・反発し・相手と戦おうとすると、解決までの道のりは、やたら遠く時間がかかります。問題を早急に解決し、気持ちを楽にする方法として「すべての原因は自分である」と、**自分についての原因を探るとそこに成長が生まれるという考え方**です。

問題発生の手相手にも「原因は自分」はあるのです。とか言っても「原因は自分」

と考えても、理不尽な出来事は起こります。「**なぜ、その出来事は起きたのか？ どうすればおきなかったのか？ 防ぐ方法にはどんなことがあるのか？**」と考えてみる。

「〇〇〇をしなければよかった」「〇〇と言わなければよかった」「〇〇してあげればよかった」など、自分側で考える。シンプルかつ深い考えです。逆に、成功したときにも

も使えそうですね。すぐには無理でも、一つでも試してみる価値はありそうです。どうかな？

