



Kero Kero 通信

第 291 号



崎山小児科・院内報

6 月 2023 年



不登校の相談



最近、不登校の相談が増えています。令和 4 年 10 月 27 日に文部科学省は「令和 3 年度 児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査結果について」という文書の中で、ここ 3 年ほど不登校が大幅に増えたと報告しています。学校は子どもたちが授業を受けるだけでなく、児童、生徒、教職員など家族以外の集団の中で社会性を身に付け、様々な失敗や成功などの経験を積み重ね、自我を形成するためにとっても重要な場所です。不登校の子どもたちも、実はこのことをよく知っています。行かなければいけない、行きたい、けれど学校に行かない（行けない）、それが不登校です。以前は登校拒否という言葉が使われていましたが、本人の登校意欲の程度を問わず、学校に行けていない状況に至っている者を今は不登校と表現します。

不登校の背景、原因、程度などは様々です。小児科医から見ると、不登校は数多くある症状の一つです。例えば、発熱という症状があった場合、熱の高さそのものは病気の重症度ではありませんし、熱が出る原因も様々です。熱射病の熱なのか、肺炎なのか、川崎病なのか、その原因によって治療方法が大きく異なります。場合によっては、学校に行くことに危険性（リスク）を感じて不登校になったのかもしれない。自分の身体や心、あるいは持ち物が傷つけられる恐れがあるならば、学校はむしろ回避すべき場所となります。

また、不登校は自分の意思が関わる症状です。発熱や下痢は自分の意思で出せる症状ではありません。それに対して、咳や食欲低下は自分の意思で作りに出せる症状です。咳払いや小学生以上なら誰でもできます。食欲低下も、例えば皆さんも子どもの頃、何か買って欲しいなどの願いが親に聞き入れられなかったとき「今日のご飯食べたくない」などと言ったことはありませんか？本当はお腹が空いているのに、自分が不満を感じていることを表す形として食欲低下の表現をしているのです。つまり不登校も心の状態を身体症状で表現している心身症かもしれません。

小児科医は子どもの心と身体の困りごとの相談相手です。不登校が心配であれば、学校だけでなく、小児科医にも相談してみてください。何か解決のヒントが得られるかもしれません。

体温のおはなし

コロナ禍以降、体温を測るのが日課になっているご家庭が多いと思います。測るたびに温度が違う、熱が上がったり下がったりで本当に熱があるのかな？と悩まれることはありませんか。測るのを嫌がってじっとしていられなかったり、体温計がずれて上手く測れないこともあるでしょう。お子さんとスキンシップを取りながら正しく測れるといいですね。

■体温の特徴

ずっと同じ体温を維持しているのではなく、1 日の中で 1.0℃以内の変動があります。朝は低く、夕方になると少し上がるのが人の体温のリズムです。体の場所によって温度が違います。手足や顔などの表面温度は季節や外気温の影響を受けやすいため変動がありますが、体の内部は臓器の動きを保つため安定しています。乳幼児は体重あたりの熱産生量が多く、体温調節が未熟なため大人に比べると体温が高めです。

■ワキの下で測りましょう

動脈が皮膚の近くを通っていて、皮膚を密着させれば外気温の影響を受けずに体の内部の温度が反映されます。非接触性体温計や耳式体温計は簡単に測ることができますが、より正確に測るにはワキの下で測ることをおすすめします。

■測る前の注意点

授乳や食事の後、入浴後、運動後、外出先から戻った後などは 30 分ほど休んでから測りましょう。ワキの汗は拭きとりましょう。

■測り方のポイント

- ・膝の上に乗せ、後ろから抱きかかえるようにします。
- ・30~45 度位の角度で斜め下からワキのくぼみ中央に先端を押し当てます。
- ・肘を曲げわき腹に密着させます。
- ・手のひらを上向きにするとワキがしっかりと閉じます。
- ・体温計は持たずに、お子さんの曲げた肘を支えます。
- ・嫌がる時はおもちゃや絵本で気をそらしたり、優しく声かけしましょう。



■平熱を知ろう

1 日 3 回、朝昼晩の同じ時間帯、同じ環境で測りましょう。体温の高さは個人差があるので、日頃から健康な時の平熱の範囲を知っておくと良いでしょう。発熱は、感染症法で 37.5℃以上となっています。

体温の数字だけにとらわれず、呼吸状態、機嫌、食欲、活気なども合わせて体調を見ていきましょう。

崎山先生の当番日

『府中市民保健センター』042-368-5311

6/13(火) 夜間診療(19:30~22:00)

