

★ほけんだより★No 10

令和5年1月27日
柏崎市立東中学校

思春期と反抗期のはなし



1月の発育測定をしていると、計測した数字を見て、喜んだり、残念がったり、こんなものかと自分の成長を冷静に確かめたりする姿が印象的でした。中学生は思春期真っ只中であり、成長しているのは身体だけではありません。心も大きく成長しています。

思春期とは

概ね小学校高学年～高校生くらいに訪れる、身体の変化や心の変化です。身体は成長ホルモンや性ホルモンの分泌が盛んになり、大人の体へと急速に変化します。分かりやすい変化としては、身長がぐっと伸び、第二性徴が始まります。心は、異性が気になったり、何でも友達と同じにしたいくなったり、他人の目が気になったりすることもあります。

思春期の親離れ

小学生までは、親に話をしたり、相談したりしていた人も多かったでしょう。それが思春期に入ると、異性や性の話を中心に親に相談しづらくなるため、話をする相手は親から友達へと変化してきます。そして、親へと向かっていた気持ちやエネルギーは徐々に弱まり、一番大切な相手は友達になっていきます。これが親離れです。

具体的な親離れ行動

- ・親と話そうとしなくなる
- ・話しかけられても素っ気ない態度をとる
- ・返事すらしなくなる
- ・親の言う事に対して反発し喧嘩になる
- ・「うざい」「うるさい」「あっち行け」などの言葉で親を遠ざける
- ・自分のプライバシーを守るため、机の引き出しに鍵をかける、「部屋に入ってくるな」と言う、スマホを覗かれると怒る など



思春期の仲間関係

思春期に入ると、親から離れ、同性の仲間関係を作ります。親から離れた寂しさを紛らわすなど、依存の対象を親から仲間置き換えるだけでなく、同性の仲間は自分と同じ悩みや不安を抱えているので分かり合えるからです。そして仲間関係の中で、自分の家庭とは違う、多様な価値観を知ることになります。今まで親の言いなりになっていた、親の価値観をそのまま受け取っていたと感じる人もいるかもしれません。つまり、親離れすると共に、時代に即した親以外の様々な価値観を、友人や先生、ネット、テレビ、本などから取り入れ、それまで親から取り入れていた価値観とミックスさせて、「自分はこうありたい」「こういう大人になりたい」というような自己像を作っていきます。

そして反抗期へ…

「自分らしくありたい」と望む気持ちは態度にも表れてきます。親や大人たちに対して妙によそよしく接するようになったり、批判的な態度を示すようになります。そして、自分らしさを探求する途上で、それまでの親の価値観を見つめ直し、親の分身ではない独自の存在として成長していく必要に迫られます。反抗は、主体性を持った一人の人間として歩みだそうとしている中学生にとって、ごく自然に表れる心の動きです。しかし「反抗」と「わがまま」は違います。反抗は親や大人の言うことに対してただ拒否するのではなく、「私はこうしたい」という自分の考えや意見が伴っています。

感染症 自宅待機・出席停止期間

感染症予防へのご協力のおかげもあり、現在東中では新型コロナ関係による欠席は少なくなっています。今シーズンは3年ぶりにインフルエンザの流行も危惧されています。市内では既にインフルエンザも出始めています。引き続き感染症予防に努めるとともに、自宅待機や出席停止の期間が新型コロナと異なるので、改めて確認をお願いします。

【新型コロナウイルス陽性者・濃厚接触者 出席停止・自宅待機の数え方】

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目
コロナ①	発熱			解熱	症状軽快 24H				待機 解除	
コロナ②	発熱					解熱	咳	咳	症 状 軽 快 24H	待機 解除
濃厚 接触者	感染者の 発症日						待機 解除			

陽性者（症状がある場合）の自宅療養期間

- ・発症から7日間経過し、かつ、症状軽快後 24 時間経過した場合には8日目から療養解除可能。
- ・10 日間が経過するまでは、感染リスクが残存することから、ハイリスクな接触、訪問、行動を避け、自主的な感染予防行動の徹底に努める。

陽性者（症状がない場合）の自宅療養期間

- ・検体採取日から7日間を経過した場合には8日目に療養解除可能。

コロナ①パターン・・・症状が出た日を0日目と数え、7日間は自宅待機となります。

コロナ②パターン・・・7日間待機に加え、全ての症状が消失してから 24 時間経過後に療養解除となります。

【インフルエンザ陽性者 出席停止の数え方】

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
インフル ①	発熱		解熱	解熱 1日目	解熱 2日目		解除	
インフル ②	発熱				解熱	解熱 1日目	解熱 2日目	解除

インフルエンザ陽性者の出席停止期間

- ・発症から5日経過し、かつ解熱後2日経過するまで

インフル①パターン・・・症状が出た日を0日目と数え、発症後5日を経過する間に解熱後2日間も経過しているため6日目に解除となります。

インフル②パターン・・・解熱が4日目のため、発症後5日経過した後ももう1日出席停止となります。以降、解熱した日が遅くなるごとに、出席停止期間が1日延びます。

新型コロナウイルス感染症もインフルエンザも自宅待機や出席停止期間が明けて再び学校に登校する際には**療養解除届**が必要です。インフルエンザにおいては、**これまでは登校許可証を医師に書いてもらうという手続きでしたが、今年度は療養解除届を保護者が書く**という手続きになっています。学校HPからダウンロードもできますので、ご活用ください。

