令和６年度作成　滋賀県教育委員会

知っているようで知らない 子どものこころとからだ

子どもがくり返し訴える様々な症状（頭痛や腹痛、倦怠感、気持ち悪いなど）は、**周囲から「気持ちの問題」「さぼり」「仮病」などと誤解され、当事者がつらい思いをしている**ことがあります。学校に登校することがつらくなる程に、身体に不調がある子どもの理解のために、次のような配慮や支援のポイントを参考に適切な対応をお願いします。

起立性調節障害

自律神経の不調により、起立時に身体や脳への血流が低下する病気

【主な身体症状】立ちくらみ、めまい、気持ち悪い、動悸、息切れ、頭痛、腹痛など
【その他の症状】意欲や集中力の低下、慢性疲労、イライラなど

※子どもから大人まで、誰もが発症する可能性はありますが、小学校高学年から中学生にかけて特に多く発症すると言われています。
有病率は、軽症例も含めて中学生の約10%と多くの子どもたちが苦しんでおり、不登校の約３～４割に「起立性調節障害」を併存しているとも言われています。

体調チェックシート

□：自覚・他覚症状　◆：自覚症状

- □ 立ちくらみやめまいをよく起こす。
- □ 立ち上がった時に気分が悪くなったり気を失ったりすることがある。
- □ 顔色が悪い。
- □ 食欲があまりない。
- □ 腹痛や頭痛を訴える。
- ◆ 入浴時やいやなことを見聞きすると、気分が悪くなる。
- ◆ 動悸（どきどきする）や息切れが起こりやすい。
- ◆ 朝なかなか起きられず午前中の調子が悪い。
- ◆ 体がだるい、あるいは疲れやすい。
- ◆ 乗り物酔いをしやすい。

これは、日本小児心身医学会のガイドラインをもとに作成されたものです。日本小児心身医学会のガイドラインでは、３つ以上あてはまるものがあれば、医療機関の受診をおすすめされています。

学校生活で配慮すること

＊静止状態での起立を続けないようにする。
＊軽症では運動制限は不要で、体育の見学時は、気候の良い場所で座って見学する。
＊周囲からの理解が本人の安心や症状の軽減につながることがあるため、本人や保護者とよく話し合う。

日常生活で気を付けること（家庭へお願いすること）

＊生活リズムを整える。
＊立ち上がりはゆっくり行う。特に朝は頭を下げた状態で起き上がるようにする。
＊水分を多くとる。
＊横になって過ごす時間を減らす。

過敏性腸症候群

特に器質的病変(※)がないにもかかわらずくり返す消化器官の病気

※臓器そのものに炎症等の異常がみられないこと

【主な身体症状】腹痛、便秘、下痢、下痢と便秘をくり返す

※年齢が低いうちは、腹痛を訴えることが多いが、思春期以降は便秘・下痢などの便通異常が多くなる。

※精神的なストレスや自律神経のバランスの乱れなどによって腸のはたらきに異常が生じている状態です。くり返す症状で、学校生活の中でも支障が生じます。

体調チェックシート

□：自覚・他覚症状　◆：自覚症状

※日本小児心身医学会HP参照

- □ 腹痛を訴えたり、腹痛・便秘・下痢などを理由とする欠席や遅刻が増えてきた。
- □ 食後に便意を伴う腹痛があり、食後に長くトイレに入っている。
- □ 試験前や行事前などに症状が悪化することがある。
- □ 授業中にもトイレに行くことがよくある。
- ◆ 腹痛や腹部の違和感が１か月以上続いている。
- ◆ 排便をすると腹痛は一時的に和らぐ。
- ◆ 便秘と下痢を不定期に繰り返す。
- ◆ 学校に行きたいと思うが、考えると心配になって腹痛が始まることがある。

学校生活で配慮すること

＊トイレをがまんしないよう助言する。
＊トイレに行きやすい環境を整える。
＊頓服を持参することがあるため、飲み方を保護者・本人と事前に相談する。

日常生活で気を付けること（家庭へお願いすること）

＊３食を規則的にとり、脂っこいものや刺激の強い食べ物を避ける。
＊便秘型は食物繊維と水分摂取を心がける。
＊下痢型はストレスを避ける。

さまざまなSOSへの対応

SOSに気がついたら…

望ましい対応

♡ **心配しているという気持ちを伝える。**
「心配しているよ」
「話したくなったらいつでも言ってね」

♡ **安心して話せる環境を作る。**
話しやすい場所と時間を選ぶ

♡ **否定せず、最後まで話を聞く。**
「つらいよね」

♡ **話しづらいことを話してくれたことを認める。**
「話してくれてありがとう」「よく話してくれたね」

♡ **いつも味方でいるという姿勢を伝える。**
「一緒に考えよう」「何があっても味方だよ」

言葉にできなくても、行動でSOSを出すこともあります！

＊ ぼんやりしていることが多い
＊ イライラして怒りっぽい
＊ 無口になった、元気がない
＊ 給食を残すことが増えた

脳脊髄液減少症

スポーツ外傷等の後に、脳脊髄液が漏れ出し減少することによって生じる。

【主な身体症状】起立性頭痛（立位によって増強する頭痛）、頚部痛、めまい、倦怠感、不眠、記憶障害など

※事故後の後遺症として通常の学校生活を送ることに支障が生じているにもかかわらず、まわりの人から単に「さぼり」や「仮病」と捉えられ、つらい思いをしている子どもがいます。

体調チェックシート

□：自覚・他覚症状　◆：自覚症状

- □ 体を起こした状態（立位や座位）で、頭痛や倦怠感などを訴える。
- □ 注意力や記憶力の低下、不眠がみられる。
- ◆ 起き上がると頭が痛くなる。
- ◆ 首から腰に掛けて痛くなることもある。
- ◆ 全身の倦怠感がある。
- ◆ めまいを起こしたり、耳鳴りがする。
- ◆ 視力の低下や、まぶしさを感じる。

学校生活で配慮すること

＊長時間の起立を続けないようにする。
＊座位でも悪化することがあるため、不調を訴えたらベッドで休養できるようにする。
＊水分摂取で症状を和らげることもあるため、水分補給をこまめにできる環境をつくる。

日常生活で気を付けること（家庭へお願いすること）

＊受診結果（主治医の指示）をもらう。
＊必ず連絡がとれ、急なお迎えにも対応できるようお願いする。

校内支援体制

気になる症状がある場合、一人で抱え込まず、校内の職員で情報を共有しましょう！

遅れ始め、休み始めの対応フロー

健康観察（遅れ・休み始め）

１日目　３日目
電話等　家庭訪問等

５～７日目
ケース会議

７日目～
対応

情報収集	情報共有	アセスメント	プランニング	対　応
個人データの確認 本人面談・保護者面談で状況や気になることを確認	管理職 関係職員（担任・生徒指導・教育相談・養護教諭・特別支援 Co.・SC・SSW） 関係機関等※①	生物学的要因（Bio） （ベースシートの活用等※②） 心理学的要因（Psycho） 社会的要因（Social）	登校刺激 学習保障 保護者連携 専門家との連携の対応を検討	個別の配慮・支援※③ 保護者連携※④ 医療を含めた関係機関連携※⑤ 専門家を交えた再ケース会議

※①関係機関等……教育委員会、子ども若者福祉関係課、発達相談・支援センター、保健所・保健センター、医療機関など。
※②ベースシートの活用等……他に当リーフレットのチェックシートやスクリーニングのための学校医の健康相談などの活用も考えられる。
※③個別の配慮・支援……生物学的要因が疑われたら当リーフレットの「学校生活で注意すること」にある対応をする。
※④保護者連携……個別の配慮・支援をした結果などから、連携が必要な理由を丁寧に説明し、本人や保護者の理解を得たうえで、まずかかりつけ医(小児科等)への受診を勧め、専門医へつなげる。
※⑤医療を含めた関係機関連携……保護者と十分連絡を取り合い、保護者を通じて医療連携を行う。

他にも、このような症状で苦しんでいる子どもがいます。周囲の大人が疾患を理解し適切な対応をしてください。周囲の理解が、子どもたちの苦痛を軽減することにもつながります！　気になる様子や症状を見かけたら、一人で抱えず、チームとして対応できるよう、日頃から情報共有を心がけましょう。

うつ病

今まで楽しかったことが楽しく感じられず、無気力になるのが特徴ですが、焦る気持ちが空回りして、イライラしたり、怒りっぽくなったりすることもあります。朝に調子が悪く、夕方にかけて改善することが多く、「さぼり」と誤解されがちです。

【こころのサイン】
- ☐ ゆううつ、悲しい
- ☐ 無気力、無関心
- ☐ 意欲、集中力、決断力が低下する
- ☐ 悲観的になる

【からだのサイン】
- ☐ 眠れない、もしくは寝すぎる
- ☐ 食欲低下、もしくは食べ過ぎる
- ☐ だるい、疲れやすい、元気が出ない
- ☐ 頭痛、めまい、吐き気　　など

摂食障害

明らかに痩せているが自覚なく、痩せるために食事量を制限する行動が見られる「神経性やせ症」や、自分では止められずに頻繁に過食をしてしまう「神経性過食症」等があります。

【摂食障害のサイン】タイプによって見られるサインは異なり、あくまでも一例です。

- ☐ 急激に体重が減少する
- ☐ 食べる量が減る
- ☐ 常に動き続けている
- ☐ 体重増加を極端に怖がる
- ☐ 食べ過ぎた後に絶食する
- ☐ 生理が止まる、不順になる
- ☐ やせたり太ったりする
- ☐ 飲み込まず吐き出す

など

※生命の危機や体の重い障害と隣り合わせにある病気であるため、早期発見が大切です。

統合失調症

こころや考えがまとまりを欠いた状態になる病気で、そのため、行動や気分、人間関係に影響が出ます。

- ☐ 他の人に聞こえない「声」が聞こえるなど、実際はないものを知覚する。
- ☐ 何でも自分に関係づける、誰かから悪くされている、見張られているなどと思いこむ。
- ☐ 話が途切れたり、脱線したりすることが目立つようになる。
- ☐ 無表情で喜怒哀楽がなくなる。
- ☐ 人とのかかわりを避けて閉じこもる。
- ☐ 無気力になって、身の回りのことをかまわなくなる。　　など

化学物質過敏症（香害）

空気中にただよう化学物質を吸入することで症状が出る病気です。
合成洗剤や柔軟剤などに含まれる合成香料、香水、消臭剤、防虫シートなどに含まれる化学物質などを短期間に大量に吸入、または、少量でも長期間吸い続けることで発症・悪化します。

- ☐ においに敏感になる
- ☐ 吐き気
- ☐ 頭痛
- ☐ 動悸　　など

＜参考文献＞
- 「教職員のための子供の健康相談及び保健指導の手引き（令和３年度改訂）」公益財団法人日本学校保健会
- 「現代的健康課題を抱える子供たちへの支援～養護教諭の役割を中心として～（平成29年3月）」文部科学省
- 「学校における子供の心のケア～サインを見逃さないために～（平成26年３月）」文部科学省
- 日本小児心身医学会HP
- 日本脳脊髄液漏出症学会HP
- 厚生労働省HP
- 摂食障害情報ポータルサイト