



3月のほけんだより



平成24年3月6日

和歌山大学教育学部附属特別支援学校

卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。在校生のみなさんは今年度も残すところあと少しとなりました。1年前と比べて、みなさんの体も心も大きく成長しているのがわかります。しかし春は一つ学年が大きくなったり、学部が変わったり、とても変化が大きいので、楽しみな気持ちと不安な気持ちの両方出てくるときです。まずはこの一年をふり返り、新しい年度の出発の準備をしましょう。

中学部で かみかみパワーUP大作戦 実行中!

中学部で、「かむ」ことについて学習しました。「よくかむとこんないいことがあるよ。」「かまないとこんなことになるよ。」

給食の時間には、かむ回数ををはかる「かみかみセンサー」をつけて、自分のかむ回数を調べています。

目標回数 一口30回 全部で1000回!

かみかみセンサー。1000回達成した友達からは、「あごがつかれた」という感想も。普段からつかれるくらいかみましょう!



背筋力測定

よくかむと力も出る!



食べる時によくかむと

- ★食べ物の味をしっかりと感じられる
- ★満腹を感じやすくなり、食べすぎを予防してくれる
- ★便秘を予防してくれる
- ★頭がさえてすっきりする
- ★だ液がたくさん出てむし歯を予防してくれる
- ★歯並びや姿勢がよくなる

食べる時によくかまないと

- ・太る
- ・かまないだけでむし歯がはえる
- ・首や肩がこったり、頭痛がおきる
- ・腹痛や便秘になる
- ・だ液が出ず、免疫力が下がる

早食いは肥満のもと。肥満をなおしたり予防するためには、よくかんで食べることが大切です。

よくかむための工夫

- 一口の量を少なくする
 - 野菜の切り方を大きくする
 - 水分で流しこまない
 - きのこ類やゴボウなど根菜類を入れる
- ★かむ習慣はすぐに身につくものではありません。給食だけでなく、家のご飯でもよくかんで、かみかみパワーアップ!

食べる時以外にも、がんばるときや気持ちをおちつける時にも、かんでいるよ。

保護者の方に向けた

ちょっとひと息...こころのおはなし

1月のおはなしの続きです。埋まらない親子の価値観の違いをどうすればいいか。

親としては、自分が大事にしている価値観を子どもに伝えたいし、ちゃんとした大人になってほしいという思いから価値観を押し付けてしまうこともあります。私自信は親ではないですが、自分の母を見ていればわかります。子どもは親が自分をコントロールしようとしていることには敏感に気づき、余計に反発するものです。

そんな時親はどうしたらいいのか。子どもの立場から言いますと、とにかくこちらの思いを聞いてほしいのです。始めから親の考えを押し付ける事が常態化すると、親に本音を話さない子になってしまいますよ～(私のように)。

子どもは時には間違ったことや、危なっかしいことを言うかもしれません。親は「あなたのために思って言ってるのに!」なんてわからないんだ!」と言いたくなるでしょう。でもそこをぐっとこらえて、子どもの言い分を聞いてほしい。そして「ダメ!」「こうしなさい!」だけ言うのではなく、子どもが納得できる根拠を示すことが大切だと思います。時間はかかるかもしれませんが、子どもは親の真剣さに気付くでしょう。進級、進学、卒業の季節。親も子どもも不安で(子どもは自分では気づいていないかもしれませんが、いろいろな言動に表れてきます)ぶつかることも多いと思い、このようなおはなしをさせていただきました。

地震への備え 確認しましょう

3.11 東日本大震災からもうすぐ1年。将来起こると言われる南海地震にそなえ、私たちは一人一人があらためて防災について考えないといけませんね。まずはだれでもできる備えからはじめましょう。

地震が起こる前に確認すること

- ヘルメットはあるか
- 非常食の備えはあるか
- 水の備えはあるか
- 応急処置セットはあるか
- 避難場所までのルートは確認しているか



非常用袋 ありますか?

おおよそ、次のような物が目安とされています。全部ではかなりの量になるので、家族に必要な物を選ぶのがよいそうです。

- 現金
 - 飲料水
 - 非常食 (缶詰、カップラーメン、チョコレートなど)
 - ティッシュ
 - タオル
 - 懐中電灯
 - 電池
 - ラジオ
 - コカイロ
 - 毛布
 - 家族の写真 (はぐれた時の確認用)
 - マスク
 - 軍手
 - いつもの薬
 - マスク
 - ゴミ袋 (寒さをしのいだり雨かっぱになる)
 - ホイッスル (居場所を知らせる)
 - 着替え
- *これは一例ですので、家族に必要な物を準備してください。

**1年間、ほけんだよりを読んでいただき、ありがとうございました。来年度、より一層健康に役立つ情報発信に努めていきたいと思います。