



平成23年10月18日

和歌山大学教育学部附属特別支援学校

運動会が終わってほっとする間もなく、次は秋の遠足、高等部では陸上競技大会など、行事がまだまだ続きます。みんなの体力がぐんと伸びる時期です。楽しい経験を通して、健康な体をつくっていきましょう。



スポーツの秋

秋だけでなく、中・高等部のみなさんは毎朝マラソンしていますよね。どんないいことがあるのかな？ダイエット…だけではないんです。

体力がつく！ 体力は…

- ◎運動したり、仕事をするために必要です
- ◎病気になるず、健康に過ごすために必要です
- ◎ストレスを乗り越えるために必要です
- ◎物事に取り組む意欲や気力を高めま



運動すると…

- ◎気持ちがりフレッシュします
- ◎太りにくい体をつくりま
- ◎血液の状況がよくなりま
- ◎姿勢がよくなりま

マラソンするにはいろんな理由があるんだね。ほかにも自分が好きなスポーツで、たくさん体を動かしましょう。

食欲の秋

どうして秋は食欲がアップするの？

「夏バテで低下していた食欲が、涼しくなって回復する」「秋は美味しくなる旬の物が多い」「冬に向けて脂肪をたくわえる、生き物の自然な動き」、また日照時間や気温との関係など、いろんな説があります。食欲がアップするのはこうした要因が重なっているからなのかな？

食欲コントロール！

「食欲の秋だから…」といって食べ過ぎるのは、肥満のもと！ 次のような方法で食欲をコントロールし、食生活を規則正しくしましょう。

その1 よく噛んでゆっくり食べる

満腹中枢が一番よくはたらくのは、食事を始めてから15分以上経過した頃。急いで食べ物をつめこむと、満腹を感じる前に食べ過ぎてしまいます。

その2 「ながら食い」をしない

テレビなどを見ながら食べると食事以外に気が向いてしまい、満腹を感じにくくなってしまいます。会話をしながらなど「食事を楽しむ」ようにしましょう。

その3 ストレスをためない

ストレスがたまって食欲が暴走することもあります。スポーツなどでストレスを発散しましょう。



インフルエンザ とろとろ ワクチン接種の季節です

今年もこの時期がやってきました。すでにワクチン接種の予約を開始している医療機関もあるようです。

●今シーズンのインフルエンザ予防接種って？

今シーズンのワクチン接種は昨年までとは異なり、小児に接種するワクチン量が増量されることになりました。摂取量が増えることで、抗体もより多くできるので、よりインフルエンザにかかりにくく、かかっても軽症ですむことが期待できます。摂取回数には従来通りで、13歳未満は2回接種、13歳以上は1回接種です。

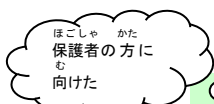


●接種しなくてはいけないの？

個人の意思で決めます。インフルエンザの予防と、かかった時の重症化の予防のためには、接種をおすすめします。しかし、接種後に腫れたり、発熱などの症状が出るケースもあり、まれではありますが、重篤な症状を引き起こす可能性もあります。この点を理解したうえで接種を受けてください。また費用も数千円かかり、医療機関によって多少違います（昨年度は一律でした）ので、かかりつけ医に問い合わせみてください。

●接種時期は？

ワクチンは受けた2週間後から約5か月間、効果があります。たとえば11月半ばに受けたら、効果は12月から4月ごろまで続きます。インフルエンザは大体12月ごろから流行りはじめ、1月下旬～2月上旬がピークなので、遅くとも11月中には受けておくのがいいですね。



○。 ちょっとひと息…こころのおはなし



「運動会に」「行楽の秋に」と、お弁当用の食材を大きく宣伝するスーパーのちらしが目をひくこの頃。キャラ弁、男子弁当、節約志向などの影響で、今手作りのお弁当ブームがおきています。本校の運動会でも、お昼の時間になると嬉しそうな顔をして家族のところへ走っていき、笑顔でお弁当をほおぼる光景を見ることができました。

私は小学校の頃、遠足などで母親が作ってくれるお弁当があまり好きではありませんでした。入っているのは野菜の煮物、エビフライ、から揚げ、かた～く握られたおにぎり…など、見た目が茶色かったり、かたくて食べにくい物が多かったんです。友だちのお弁当のカラフルなカップに入ったグラタンや小さくてかわいいおにぎりが羨ましかったなあ。中学、高校のころは毎日母にお弁当を作ってもらいました。もちろん感謝していましたが、毎日夫の弁当を作るようになった今、母のお弁当に入っていた物を思い出しながら献立を考えたり、噛み応えのある野菜をたくさん入れたり、毎日作る大変さを実感するなど、母のお弁当への感謝の気持ちはいっそう大きくなりました。本校の遠足などではついつい、子どもたちのお弁当をのぞきこんでしまいます。どれも、作ったお家の人の愛情がとっってもよく伝わってくるお弁当。開けた瞬間の子どもたちの笑顔、いつもお家の方にお見せできなくて残念です！