



平成26年5月19日

和歌山大学教育学部附属特別支援学校

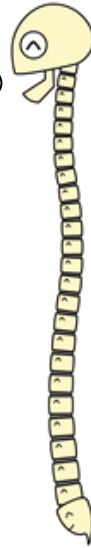
養護教諭 鶴岡 尚子

新緑の美しい5月。入学時には緊張顔だった新入生のみなさんも、生き生きして見えます。でも、新学期の疲れが出てきて、心身ともにちょっと不安定になることも。おうちではゆったりすごすことで、心のエネルギーを充電するのもいいですね。

### 整形外科検診より ~姿勢のお話~

姿勢一つでその人の印象は大きく変わります。お子さんの姿勢を気にかけていらっしゃる保護者の方も多いようです。

背骨が曲がったりねじれたりする病気の“側弯”以外、その人のクセのようなもの。日常生活で気を付けることでよい姿勢を保てるように努力することが大切です。よい姿勢のコツは“両肩を軽く後ろにひく”ことと、“背もたれのないイスを使うようにして、腹筋と背筋をきたえる”ことです。なで肩の人はどうしても姿勢が悪く見えがちなので、特に意識して姿勢を正すことが必要です。



### からだ 体、かたむいてない!?

#### かんたんチェック!

いつもどちらかに体重がかかっている場合、靴底の減り方が左右、外と内で極端に違ったりします。自分の靴底を見てみましょう。足にたこができていたり、かかとが硬くなっている、痛いなどの症状があれば、足の裏で極端に体重がかかっている部分があるということなので、一度受診しましょう。

減り方の左右差は?

外側と内側の差は?



### 耳鼻科検診より ~耳端のお話~

毎年のように「耳垢塞栓」のお知らせをもらう人がいます。家庭の耳掃除では取れないくらい、耳垢が多くて固まっていますので、病院で取ってもらってください。」という意味です。医師が言うには、いくら耳掃除をしても、垢がたまりやすい体質の人もいます。無理に掃除して外耳道を傷つけるより、耳鼻科で定期的にケアしてもらう方がよいそうですよ。

花粉症の人もきちんと受診を!



耳そうじは 耳の入り口近くだけ。

### 歯科検診より ~朝みがきのすすめ~

なんと! 歯をみがくのは1日に1回だけ...という人が、ちらほらいます。特に朝の歯みがきをきちんとできていない人が目立ちます。起きたばかりの口の中は、夜に増えた雑菌がた〜っくさん! それも便10g分の雑菌です! 朝の歯みがきで口の中を清潔にしましょう。雑菌をほっておくと口臭の原因にもなります。中でも、学校の外でいろいろな人と接する機会が特に多くなってくる高等部の皆さん、自分の歯に気を配りましょう。「朝みがいてきた!」というのに、前歯に朝食を貼り付けたままの人、結構いますよ。

みがき残しは口臭のもと!



みがいたら 鏡でチェックしましょう!

保護者の方に向けた

### ちょっとひと息...こころのおはなし

先日の給食試食会で、私が魚嫌いであったことをお話ししました。以前ほけんだよりでも書いたことがあります、大人になってからも母が食卓に出す魚料理には全く箸をつけません。魚の骨が嫌いでした。ところが、この学校の調理で中学部のあるクラスの生徒と一緒に“さんまの食べ方”を栄養教諭から教わり、面白いほどきれいに骨をはずせる方法を知ってからは、魚が大好きになりました。劇的変化です。魚嫌いとして生きてきた二十数年間分の母の魚料理に懺悔したいくらいです。

試食会の保護者の方のアンケートにも、偏食や魚嫌いでお困りのことが書かれてありました。味覚は成長とともに発達しますから、いつか魚も食べられるようになる、と気長にかまえることも必要です。あわせて、食べ方のコツを教えてあげたり、時々お子さんの好きな味付け(マヨネーズやカレー粉、にんにくパウダー等)で食卓に出すなど、工夫してみてください。これで魚嫌いを克服した! というエピソードなどありましたら、ぜひ教えてください。