



5月の

# ほけんだより

平成25年5月21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みなさんも、生き生きと見えます。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“側わん”以外は、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。次のようなクセが1つでもある人は、姿勢に問題があるかもしれません。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。

### こんなクセに注意

- 歩いているとき、あごが上がっている。
- いつも首が曲がっている。
- すぐ横になりたがる。
- 書くとき、目を近づけて書いてしまう。
- すわっているとき、つい机にひじをついてしまう。



## 耳鼻科検診より ~耳垢のお話~



「耳垢塞栓」のお知らせは、「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。病気ではありませんが、検診のときに耳垢のせいで耳の奥が見えず、耳の病気がないかの判断ができませんでした。耳の病気が隠れているかもしれませんので、耳鼻科で耳垢を取ってもらい、耳奥を確認してもらった方がいいですよ。

### 正しい耳掃除の方法

- 2週間に1回くらい
- 綿棒を使う
- 奥まで入れすぎない



## 歯科検診より ~定期受診のすすめ~

「歯肉に炎症があります」、「歯によごれがあります」のお知らせをもらった人がたくさんいました。せっかく通院してきれいにもらったのに、またすぐに次の歯科検診で、汚れを指摘される人もいます。磨き方のクセはなかなか治りづらいもの。定期的に受診するのが1番です。

また、白い歯と黄色く汚れた歯では相手に与える印象が随分違い、白い歯はその人を魅力的でデキる人間に見せるという調査結果まであります。

学校の外でいろんな人と接する機会が多くなる高等部の皆さん、自分の歯に気を配りましょう。「朝みがいてきた!」と言うのに、前歯に朝食を貼り付けたままの人、結構いますよ。

みがいたら、鏡で自分の歯と歯ぐきをチェックしましょう



## 中1女子の子宮頸がんワクチンが定期接種になりました

今年4月1日から子宮頸がん予防ワクチンは予防接種法に基づく定期予防接種となりました。対象者は小学6年生から高校1年生の女子で、標準的な接種は中学1年生の間です。対象者以外の年齢では1回あたり15,000円程度費用がかかります。(十分な免疫を得るためには、6か月間かけて3回接種する必要があります。)和歌山市保健所ではこの機会に接種することをすすめています。

### 子宮頸がんって?

- 20~30歳代に増加している、子宮の入り口付近にできるがん
- 発がん性ヒトパピローマウイルスに感染することでかかる病気
- ワクチンは2つのタイプのウイルスへの感染を防ぐことができる
- 全てのウイルスを予防することはできないので、ワクチンを接種した人も20歳を過ぎたら定期的に子宮がん検診を受けることが大切



## 保護者の方に向けて...ちょっとひと息...こころのおはなし



私事です、今お腹に赤ちゃんを授かっていて、もうすぐ8か月になろうとしています。辛かったつわりの時期は過ぎたものの、今はとにかく目の前の仕事をこなすので精一杯という感じ。楽しみにしていたマタニティライフ...とはちょっと違うようです。しかし最近、産院の母親教室で助産師さんに「あなたのお腹の“宝物ちゃん”は初めてですか?」と聞かれ、はっ...としました。そうか、私のお腹には“宝物”がいるんだ...。つい先日の休み時間、みなさんの“宝物ちゃん”の一人(ある女子児童)が来室し、私のお腹を触りながら「本物の赤ちゃんがいるの?お腹大丈夫?」と聞いてくれました。素直に嬉しかったですね。みなさんの“宝物ちゃん”のために、私の“宝物ちゃん”を通してどんなことを伝えられるだろうと、今考えているところです。