



6月のほけんだより

平成26年6月25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

梅雨まっただ中です。湿度・温度ともに高くなり、また天気が変わりやすいこの時期は、体調を崩しやすい時期でもあります。自分で気温に合った服装に調節しましょう。また、食中毒も起こりやすい時期です。外で遊んだあとや、トイレのあと、給食を食べる前の手洗いをていねいにしましょう。

すいスイ 水泳 はじまります



みなさん楽しみにしている水泳。でも体の準備、できてますか？

- **つめは短い**ですか？ つめが長いと、友だちにけがをさせてしまいます。足のつめも忘れずに切りましょう。
- **体を清潔**にしましたか？ みんなで入るプールです。前の日は家のお風呂で体をきれいに洗いましょう。
- **前の日は、早めに寝**ましたか？ 水泳は他の運動と比べて、体力が必要です。プールに入った日も早く寝ましょう。
- **朝ごはん**を食べましたか？ 水泳はとてたたくさんのエネルギーを使います。空腹だと気分が悪くなることがあります。

バランスのよい食事って？

高1Sで、自分の食事と健康がなっていることを学びました。食べたい物を食べるのではなく、体のことを考えて食事を選ぶよう、3年間学びます。

た べ る こ と

食



あれ？ きみが選んだ食事、野菜がないです！

命

あなたが今ここにいるのは…

高2Sでは助産師さんに来ていただき、命の始まりのこと、人と関係を築くことなどについて話していただきました。

「あなたが今ここにいるのはお母さんの頑張りと、覚えていないだろうけど君たち自身の頑張りがあったから…」終始、真剣な面持ちで助産師さんの話に聞き入る姿が印象的でした。

パパになったつもりでやさしく人形を抱っこ(´)



保護者の方に向けた

ちょっとひと息…こころのおはなし

私はサボテンも枯らしてしまうほど、植物を育てるのが苦手です。でも野菜なら食べることを目標に世話ができそうだと考え、大葉やバジル、ピーマンなどを家の花壇に植えてみました。

毎朝水を遣りますが、その数分が気持ちを落ち着けるための時間になっています。離乳食を食べない娘、マイペースに自分の支度をする夫、夫には「言わなくても気付いて手伝ってほしい」と思ってヘルプを言い出せないでいる自分…毎朝イライラしています。でも先輩お母さん方の朝は、比べものにならないほど大変であることを察します。成長するにつれて子どもの食事や学校の準備などできつくと大変さは増していくのでしょうか…。

野菜たちは私のイライラを肥料に(？)、日に日に成長していきます。私も成長しないといけません。家事の工夫や気の持ち方を改めることで、この野菜たちを収穫して食べられる頃にはもう少し気持ちの良い朝の時間を過ごせるようになっていたいと思います。何年も朝の戦争を続けているお母さん方に拍手ですっ(@_@:)

せ い け つ 清潔



お風呂できれいさっぱり♪

小学部中・高学年さんで、「お風呂の入る方」を学習しました。

「体には、特に大切な部分(性器・お尻・胸)があるよ。人に見せたり、触られたらダメなところだよ。自分で洗おうね。さあみんなでお風呂に入るマネをしよう！」

お風呂、歯みがき、トイレの始末など、清潔に関することは、小学部のうちに習慣化しましょう。「きれいになって気持ちいいね。」と、お子さんに声をかけてあげてください。「きれいになって気持ちいい、さっぱりした」という清潔感を実感することが大切です。

