



1月のほけんだより

平成23年1月18日

和歌山大学教育学部附属特別支援学校

毎日寒い日が続いています。冬休みの間に生活リズムなどが不規則になっていませんか？なるべく早く元のリズムに戻して、寒さに負けない毎日を送りましょう。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

インフル 流行期に入りました

■昨年冬から患者が急増

和歌山市においてインフルエンザ流行発生注意報が出されました。流行時期は例年と変わらないようですが、いよいよ市内でも流行が本格化してきたようです。

正しい知識をもって、インフルエンザにかからないようにすること、かかった場合に適切な行動をして他の人につたさないようにすることが大切です。

■診断されたら

インフルエンザは普通の風邪より感染力が強く、あっという間に広がってしまいます。学校では感染を広げないように対策をとる必要があるため、もし病院でインフルエンザと診断されたら、すぐに学校へ連絡をしてください。

■出席停止の期間

基本的には、
・発熱の翌日から5日間かつ、解熱後2日を経過していること
となっています。しかし病院で指示があった場合にはそれに従うようにして下さい。

■治るまでは家で！

治りかけても気を抜いてはいけません。熱が下がっても、咳やくしゃみの粒から他の人にウイルスをうつしてしまいます。熱が下がったあとも2日は必ず休みましょう。

■登校にあたって

・インフルエンザが治り、再登校する時には医療機関の証明はおりません。かわりに、保護者の方に書いてもらう書類があるので、担任の先生からもらってください。

・検査のタイミングによっては、インフルエンザの判定が出ないこともあります。気づかない間に、他の人につたっていた…などということがないように、咳や鼻水が出ている人や、できれば家族がインフルエンザにかかっている場合にもマスクをして登校しましょう。



一番簡単で、一番効果的な予防法は手洗いやうがいです。ごはんを食べる前、外から部屋に入るとき、鼻をかんだ後、くしゃみを手でおさえた後など、必ず手を洗い、セットでうがいもするのを習慣にしましょう。

寒さから身を守る 3つの「くび」をあたためよう

どうして3つのくびをあたためるの？

3つのくびとは、『首、手首、足首』のことです。

そこにある大きな血管をあたためることによって、血液があたたまるので、指先や足元の冷たさが収まると言われています。

- タートルネックのセーターやマフラーで「首」をあたためる
- 手袋で「手首」をあたためる
- 厚手の靴下、レッグウォーマーで「足首」をあたためる



太いやすい

けど実は！ やせやすい



人は寒くなると脂肪をつけて体温を保持しようとするもの。体を温めるにはエネルギーが必要なので、より多くの食物を食べようとします。そして寒いから動きたくない…運動量が減ってしまうことも太りやすい原因です。冬は太っても仕方ないのか…

いえいえ！そんなことはありません！！
体がエネルギーを必要とするということは、やせやすい時期ともいえます。体温を上げるために運動してより多くの熱を作れば基礎代謝が上がります、脂肪が燃えやすくなります。冬こそ運動して基礎代謝アップを目指しましょう。

保護者の方に向けた ちょっとひと息…こころのおはなし

先日テレビから「夫や恋人と自分の価値観は違って当たり前。違う価値観を埋める方法が同じであることが大切だ。」といった内容のことが聞こえてきました。なるほど～。私と夫お互い「考え方が合わんっ！」と険悪になることがあります。でもなんとなく元の生活に戻っているのは「面倒なことは曖昧のまま棚上げする。次の日は忘れたフリをする。」というお互いの行動が同じだったからだ！と一人で納得。(仕事はもちろん曖昧にはしません。)もし夫が夫婦の問題についてとことん話し合いたい性格だったら…きっと私は耐えられないでしょう。

では親子関係ではどうでしょう。親子といえ、子どもは子どもで学校、習い事などいろんな生活場面で親と違った価値観を身につけていくはず。価値観=自分が心の中でとても大切にしていること。好きな服、色、アニメ…大切にしているものを批判されるととても嫌な気持ちになります。(私は中学生の時、細眉を母に非難されるのが嫌でした。)親子の価値観の違いって埋められないんだと思います。だって子どもは親に従おう、合わせようなんて考えずに反発するはずですから。じゃあどうすればいいのか。それは次回に(^ ^)