



5月の

ほけんだより

平成24年5月9日

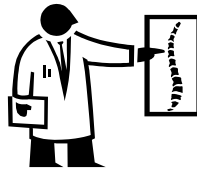
和歌山大学教育学部附属特別支援学校

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。

整形外科検診結果のお知らせをもらったら・・・

「偏平足」「側わん疑い」と言われた人が何人かいました。「偏平足」は特に日常生活において問題がないので、お知らせはしていません。背骨が曲がる「側わん」は、背が伸びている間は進んでしまうので日常生活では姿勢に注意が必要です。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、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。

- 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。

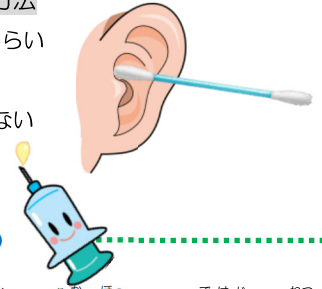


耳鼻科検診結果のお知らせをもらったら・・・

「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。病気でありませんが、検診の時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。耳の病気がないかもしれませんが、耳鼻科で耳垢を取ってもらい、耳奥を確認してもらう必要があります。

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



中1・高3のみなさん 麻疹・風しんの予防接種を受けましょう

■どんな病気？

はしか(麻疹)は、ウイルスに感染して風邪のような症状から始まります。それから数日して赤い発しんが始め、熱も高熱となります。とてもうつりやすく、免疫がないと大人もかかります。肺炎や脳炎を引き起こし、命を落とすことがあります。風しんも全身に淡い発しんが出る感染症で、症状ははしかより軽いですが、おなかの中の赤ちゃんが感染すると心臓や目、耳の病気を生じることがあります。

■お金がかかるの？

一般にははしか・風しんの予防接種を受けるには1万円から2万円の費用がかかりますが、中1・高3の1年間に限り、住んでいる市区町村から全部または一部の助成を受けられます。

■就職や進学のとときに必要？

医療・福祉・保育などの職業につく人や、このような職業に必要な実習に参加する時に、はしかに対する免疫を持っていることが条件となることがあります。



さいきん 最近の“五月病”



はぁ...

新しい環境に適応できず、ゴールデンウィーク明け頃からやる気が出ない、不安、焦りをを感じるなどの症状が見られたら、それは五月病のサインかもしれません。本人は頑張ろうという気持ちがあるのに心や体に不調がある...そんな時には焦らず、少しずつ慣れていくつもりでゆったり過ごすのがいいようです。一方、最近の新聞記事で“五月病”がなくなりつつあると書かれていました。“五月”に限らず、現代人は一年中人間関係などのストレスにさらされているので、不調が現れるのは五月に限らないとのこと。今の時期に限らず、不調を感じたら栄養・休養・運動で心と体のメンテナンスをしましょう。

保護者の方に向けた

ちょっとひと息...こころのおはなし



ゴールデンウィーク中、夫とお弁当を持って出かけようということになりました。から揚げをリクエストされたのですが、私は揚げ物を作るのが大の苦手。そこで鶏肉を買って実家に行き、ちゅっかり母に唐揚げを作ってもらいました。いつもは素直に母のお世話になれない私ですが、今回のピンチ(?)は母に助けを求めました。孫(私の姪)の面倒をみるのに毎日忙しい母なので、頼みごとは余計にじつらい最近ですが、今回自分から母に甘えることができ一人満足しています。私は姪に母をとられてちょっとヤキモチをやいていたのかもしれませんがね。