



12月は何かとあわただしいですね。生活リズムが崩れがちで、また感染症もはやる時期です。みなさんにとってはクリスマスに冬休みと、お楽しみがいっぱいの月ですが、体調管理には十分気を配っていきましょう。

## 感染性胃腸炎 と インフルエンザ に ご注意を！

### ■県内でもインフルエンザが発生し始めました。

今シーズンに入ってから、インフルエンザによる学級閉鎖はまだ数校です。しかし1月から2月が例年の流行のピーク。たくさんの方が集中して外出する機会が多い年末年始の頃から感染拡大のおそれがあります。冬休み中もバランスのとれた食事と十分な睡眠をとり、いつも通りの規則正しい生活をする事で、ウイルスに負けない体をつくりましょう。



### ■感染性胃腸炎（ノロウイルス）、まだまだ警戒が必要。

全国で患者はまだ増加しています。感染力が強く、症状が治まったあとも便からウイルスが出続けるため、感染が疑われる場合に学校では特別な対応をしています。

\*嘔吐や下痢が治まった後も、二日間は給食を別室で食べてもらいます。

\*家族に患者がいても本人に症状がなければ、普段通りの給食でOK。ただし給食当番は控えてもらいます。

\*嘔吐して汚れた服は、学校で洗わずに持ち帰ってもらうことがあります。

また、トイレの塩素消毒や、より丁寧に手洗いをするよう指導しています。ご家庭でも家族内感染にご注意ください。



## ふゆぶと 冬太いにご注意...

寒さも本格的になってきて、脂肪が蓄積されやすい季節となりました。冬休みに食べ過ぎ、運動不足で体重を増やさないように気をつけましょう。

### ■食べ過ぎになりやすいパターン

- ・残り物を食べる。
- ・お皿を必ず空にする。
- ・しょっちゅう、つまみ食いをする。
- ・欠食しては、次の食事をたっぷり食べる。
- ・食事は減りますが、お菓子をやめられない。
- ・テレビを見ながら食べる。
- ・腹が立ったり、落ち込むと食べる。
- ・よくかまずに飲み込んで、早食い。
- ・好きな物は、いくらでも食べる。
- ・大皿から自由に取分け食べる。



### ■冬太いをしないために！

冬太りしないためには、脂肪分酵素を活性化させるのがポイント。酵素を活性化させるには体を温めるのが一番です。

#### ★運動をして体を温める。

★食べ物で体を温める。根菜類を鍋やスープなどの温かい料理法で。

★お風呂で体を温める。39~40度くらいのぬるめのお湯にゆっくりつかる。

#### ★スナック菓子ではなく「噛むおやつ」を！

おしゃぶり昆布、干し梅干し、茎わかめ、干しするめ…日本に古くからある低脂肪・低カロリーの健康食材を食べよう。

### ■「これ以上太らない」のもダイエット

普段は肥満度の標準体重域まで体重を落とすことを目標にしています。しかし誘惑の多い冬休みは、体重をキープすることを目標に、体重グラフなどで記録してもらう人もいます。

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、小学部高学年で数回に渡り二次性徴について学習しました。外見のこれまでの変化、今後の変化、女子は生理、男子は射精について学びます。誰にでも必ず訪れる二次性徴、生理・射精という初めての体験は衝撃、喜び、戸惑い、不安など一人一人に様々な感情をもたらします。大人へと変化する自分を素敵だと思う気持ち、そしてそんな自分の体を大切に思う気持ちを持ってもらいたい、そんな思いで自分の体についての学習を担当の先生と一緒に進めています。

パースコーディネーターの大葉ナナコさんは、「性に関する話をするには順序がある」と言います。始めは自分が誕生した時の話、「いのちの話」です。「命って不思議だけどなんかうれしい」というように、自然と子どもたちに入っていきます。そこから体の仕組みや二次性徴、自分の体の守り方、異性との付き合い方、結婚・妊娠・出産…と命の素晴らしさ、性に関する学習はつながっていきます。2年前から小学部の誕生会では、いのちの話を取りかかりとして、お腹の中でお母さんとつながっていたことなどを話しています。中には、自分が母になる日を楽しみにしている児童もいるようです。自分に対する家族の愛情を感じ、自分もそんな家族を作っていきたいと思う気持ち、とっても素敵だと思います。