



平成26年11月27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

朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。一日のうちで寒暖差が激しいと、かぜをひきやすくなります。これからやってくる本格的な冬にむけて、かぜに負けないしょうぶな体をつくりましょう。

◆◆◆◆ 歯科衛生士専門学校 学生さんの

ブラッシング指導がありました

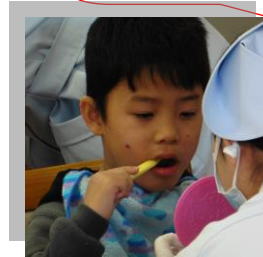
くちなかのチェック!

全学部で行われるブラッシング指導。まず自分で普段通りに磨いたあと、染めだしをして磨き残しをチェックします。自分がいつも磨き残している場所は分かったかな?

鏡を見ながら自分で磨きます。真剣!



**小学部の皆さん**は、特に歯並びが悪いところや、歯の裏側を磨けていない人が多かったです。28日に2回目の指導があります。1回目に教えてもらったことを守ってみがけているかな?  
**中学部の皆さん**、歯ブラシの毛がボサボサしていませんか? 大体1か月に1回、交換しましょう。  
**高等部の皆さん**は28日の予定です。



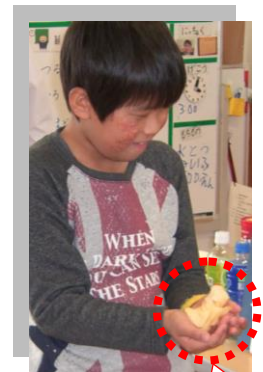
◆◆◆◆ 小学部 中学年 おやつ学習をしました ◆◆◆◆

おやつは楽しく・美味しく栄養を補える『心と体の栄養』です。しかし、量の加減ができずに、砂糖、脂肪を摂り過ぎると、肥満やむし歯などの生活習慣病につながります。



みんなが大好きなおやつには、砂糖や油がたくさん入っているものがあるよ!

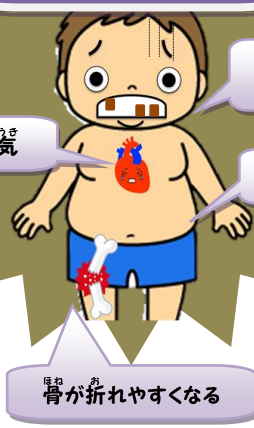
「じゃあどれくらい食べてもいいのかな?」を学習しました。家でもおやつは、自分で考えて調節できるかな?



食べ過ぎない工夫をしよう! 例えは...

- ★1日分、1人分をお皿に出す  
お菓子の袋に手を入れて食べると、自分で食欲にストップをかけにくく、食べた量も分からなくなります。
- ★袋の口を輪ゴムでグルグルきつく縛る  
ホッチキスで止めてもOK。開けること自体を困難にしよう方法です。
- ★兄弟や友だちと一緒に食べる  
カロリーが高いおやつを食べる時は分け合って、おいしければおいしいほどカロリーが高い、お菓子の罠。

砂糖・油をとりすぎると...



心臓の病気

むし歯

太る

骨が折れやすくなる

『両手に入るくらい』がちょうどいい量! (180~200kcalを目安にね。)

ポテトチップスはむし歯にならない!?

甘いものだけがむし歯の原因と思われがちです。しかし! スナック菓子に含まれるでんぷんも、むし歯をつくるものになります。『食べたらみがく』習慣が大切です。

保護者の方に向けた

ちょっとひと息...こころのおはなし

ノロウイルスやインフルエンザへの感染が心配な季節になってきました。和附特ではまだ患者は出ていませんが、今後の流行期に向けてのお子さんの体調管理やうがい手洗いの声かけ、ご家庭でもよろしく願います。かく言う私は先週の連休前から熱・嘔吐の胃腸炎にかかりました。娘が嘔吐・下痢をしていたので、それがうつったのだと思います。自分の実家の母を頼りにし、何とか乗り切りました。

家族の中でも「母」の病気って、特別な感じがしませんか? 私自身は子どもの頃、母が寝込むと、他の家族が寝込む時の何倍も心配しましたし、不安になりました。家族を支えてくれているのは母...と思っていたからでしょうか(お父さんごめんなさい)。これを読んでくださっているお母さん方へ。始めに「お子さんの体調管理...」と書きましたが、みなさんご自身の体も大事になさってくださいね。家族優先、自分のことはきついつも後回しでしようから。ご自身の体調が悪くなる前に、ちょっと家事など手抜きして、心と体を休める時間をつくっていきましょう。