



# 9月のほけんだより

平成26年9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

最近、朝は空気が少し涼しく感じられるようになりましたが、夏間はまだまだ暑いですね。学校では運動会の練習が始まっています。この時期は食欲がわかなくなったり、汗を多くかいたりして、どうしても体調がくずれがちになります。いつもより水分を多めにとったり、家ではしっかり休養をとるなど疲れをためないようにしましょう。

## 授業レポート：早ね・早おき・朝ごはん！ (中学部2年生)

「早く寝て、早く起きて、バランスのいい朝ごはんを食べて、体の4つのスイッチを入れよう！」という授業をしました。朝食調べの結果、全員毎日朝ごはんを食べてきていることが分かりました。でもちょっと待って！その朝ごはん、4つのスイッチ、全部入るかな？

### 「4つのスイッチ」って？

朝ごはんを食べることでオンになる、体の働きがあります。4つのスイッチが全部オンになる、4色そろった朝ごはんを目指そう。

- 黄** ご飯やパンなどの主食・・・脳が働くスイッチ
- 赤** ウィンナーや魚などの主菜  
・・・胃や腸が動くスイッチ
- 緑** 野菜サラダやおひたしなどの副菜  
・・・体温が上がり体がよく動くスイッチ
- 青** 飲み物や果物など・・・水分補給



### 授業参観 つくった朝ごはんを発表！

4色そろった朝ごはん作り、家で挑戦してもらいました。バランスのいい朝ごはんが勢ぞろいでしたね。(お母さん方の御協力、ありがとうございました！)



お母さん方の中では、柏木君のお母さん考案の白菜サラダのレシピに花が咲いておりました☆  
一方「片付けもして欲しいな。」という声も…。みなさん、片付けまでが調理ですよ～！

## 結膜炎にご注意！

結膜炎とは、目が赤く充血して炎症を起こす病気です。

最近、目が真っ赤になっている人が、ちらほらいます。感染で起こる細菌性結膜炎、ウイルス性結膜炎、アレルギーで起こるアレルギー性結膜炎など、いろんな種類があります。人にうつる結膜炎は、医師の許可があるまで出席停止となります。目ヤニや涙が出る場合は受診しましょう。



保護者の  
芳に向けた

### こころのおはなし

最近、夫の弁当作りと、朝食作りを控えています。「じゃあ朝は何をしているんだ!？」と疑問に思われますよね。娘の朝ごはん作りと、娘と自分たちの夕食の準備に時間を費やしています。

娘は1歳1か月。やっと食事らしい物を少しずつですが食べてくれるようになってきました。実は、夏休みに入る頃、「お母さん、ちょっとお話が。」と、娘の保育園で職員室に呼ばれました。娘は離乳食がなかなか進みませんでした。朝、ほぼミルクしか飲まず、保育園での離乳食も食べず、夜もミルクを飲むだけで寝てしまうことを心配した担任の先生方との懇談でした。自分もこのままではいけないと思っていたので、夏休み中は娘が食べてくれそうな朝ごはん作りと、早く迎えに行き少しでも晩ご飯を食べさせるよう努めました。その甲斐あってか、ようやく3食食べるリズムが整ってきたところです。

学校の授業では子どもたちに「4色そろった朝ごはんを…」なんて言ってる私自身が、娘に適量のご飯しか出していなかったら、お母さん方に怒られますものね。娘の朝食作り、頑張っていきたいと思います。

夫は自分で朝ごはんを用意しています。いつか家族の分を作ってくれるようになるといいのにな～、なんて期待するのはダメなことでしょうか…。