



5月の

ほけんだより

平成27年5月14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

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、生き生きと見えます。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。

整形外科検診より

特に治療のお知らせはしていませんが、足首がかたい人が多く見られました。足首がかたいと、ねん挫しやすくなってしまいます。アキレス腱等をのばすストレッチを習慣にしてみましょう。朝のランニング前にもストレッチを念入りに。

アキレス腱のストレッチ



耳鼻科検診より

アレルギー性鼻炎や花粉症を放置している人はいませんか？たかが鼻の症状…と治療しないでいると中耳炎等、耳にも影響する場合があります。また、アレルギー性鼻炎の人がプールに入ると、塩素の刺激や水中のほこりで粘膜が刺激を受けて、症状が悪化する場合があります。耳鼻科で治療を受けましょう。



歯科検診より

朝の歯みがきをきちんとできていない人が自立します。起きたばかりの口の中は、夜に増えた雑菌がた〜くさん！それも便10g分の雑菌です！朝の歯みがきで口の中を清潔にしましょう。雑菌をほっておくと口臭の原因にもなります。中でも、学校の外でいろんな人と接する機会が多くなってくる高等部の皆さん、自分の歯に気を配りましょう。「朝みがいてきた！」と言うのに、前歯に朝食を貼り付けたままの人、少なくないですよ。

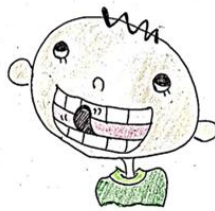
歯みがき後の3つのチェック

3つのチェックをクリアすれば、歯みがき完了！



① 汚れや食べカスが残っていませんか？

舌でさわってチェック



② 歯の表面がヌルヌルしていませんか？

口の中を感じてチェック



③ スッキリした感じがしますか？

保護者の方に向けた

ちょっとひと息…こころのおはなし



先日給食試食会で、参加して下さった保護者の方のアンケート記述より。「給食では野菜を食べるのに、家では食べなくて困っています…」同じこととお困りの声は毎年届きます。その時、私がお話したことは次のようなことです。

「それでいいんです(^_^)学校では嫌いなものも頑張って食べています。家では食事がお子さんのストレスにならないように、楽しい場となることを一番と考えてください。ただ、お子さんの好きなものばかり出すということではありません。食卓は家族みんなのものですから、お子さん中心に考える必要はないと思います。例えばお子さんが食べないものでも『どうせ食べないから…』と出さないのではなく、家族と同じものを用意する。嫌いな物でも見慣れたり、大人が美味しく食べるのを見ることで、『食べてみようかな』という気持ちにいつか繋がるかもしれません。味覚は成長とともに発達していきますから、数年先の変化に期待しましょう。」

昨年までは、保護者の方のこのようなお困りの声を聞いた時には、(学校で食べれるんだから、家庭でも保護者の方が工夫して頑張るって欲しいなあ…)と思ったものです。しかし今、自分の娘が保育園では野菜を食べるのに家では食べないという全く同じ状況…。保護者の努力不足と思っていたことへのお詫びと、自分の娘の現状への諦め、数年先の(もっと早いかもしれませんが)お子さんたちや娘の変化への期待を込めて、私からのお話でした。