



9月のほけんだより

平成27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、昼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。

楽しい授業発見レポート！

中3『お弁当を作ろう』

中学部3年生で、みんなでお弁当を作る授業が行われていました。食品の赤・黄・緑の色分けの復習をして、自分たちでバランスのとれたお弁当の中身を考え、調理実習です。ん？よく行われている授業じゃないの…？ いえいえ、今回は自分のお母さんの気配り・優しさにも目を向けた、心温まる授業を見学してきました。



『中3弁当』の中身はおにぎり、揚げない唐揚げ、ウィンナー、茹でブロッコリー、ほうれん草のおひたしに決定♪
さすが中3、調理は慣れたもの！手際よく、衛生面にも気を配りながら進めます。



かんせい！
完成！



できた料理を詰めよう！
あれ…？なんだかいつもお母さんが作ってくれてのと違うなあ。バランスは良いはずなのに…なんだか隙間だらけだし、あんまりおいしそうじゃない…。

そうか！お母さんはバランス以外にも見た目もきれいなように、彩りも考えてくれてたんだ。（本当はにんじんやプチトマトの赤色が欲しかったけど、今回はバランスで彩り良く。）
それに、朝ごはんも作ってお弁当も作って…お母さんは朝から頑張って早起きもしてくれてたんだね。

お弁当を作る人の大変さや気配りに気づき、感謝の気持ちを表す言葉がたくさん聞かれた授業でした。これから運動会、家族で出かけるなどお弁当を食べる機会も多くなる季節。作ってくれた人への感謝の気持ちを忘れずね。「お弁当おいしかったよ！」作ってくれた人に自分の言葉で伝えられるといいですね。

夏～秋の屋外での活動

ハチに気をつけよう！



ハチがそばによったら

姿勢をできるだけ低くして、ゆっくりその場から離れる。ハチは地表近くの低い位置が見えないので、姿勢を低くすると視界から逃げるられる可能性が高くなる。

手でふりはらうなど、すばやい動きをするとハチは攻撃してくるおそれがある。

ハチに刺されたときは

①すぐにその場から離れる	ハチのいる場所から遠ざかり、まず安全確保。その時姿勢は低く。
②傷口を洗って毒を絞り出す	ハチの毒は水に溶けやすいので、爪で傷口から毒を絞り出すようにもみながら流水で流す。
③薬を塗って冷やす	抗ヒスタミン剤を含むステロイド軟膏などを塗る。市販の虫刺され薬にはこの成分が含まれているものも多い。
④早めに医療機関を受診する	特に蕁麻疹、呼吸困難、血圧低下などショック症状があらわれたら至急、受診を。

保護者の方に
向けた

こころのおはなし

世間では待ちに待ったシルバーウィーク。出かける予定もなく、子どもが5日間も家にいるなんてどう過ごしたらいいんだろう…なんて考えていたのは私だけではないはず。そして連休を終え、改めて自分の子育て下手(?)を実感しました。スーパーに買い物に行こうと朝の8時頃から外出準備をするのですが、娘はおむつもパンツも嫌がり裸で家の中を走り回る。服も「これイヤ！くまさん着る！」(それは洗濯してまだ濡れてるよ…)そしてあちこちでおしっこやうんちをもらし、私は掃除しながら追いかける。気が付けばすでに昼前。娘はお腹を空かせて食べる物を要求し始める。そのころ私は力尽き、スーパーを諦め家から近いコンビニへ弁当を買いに行く…。そんなことを繰り返した毎日でした。ああ、やっと連休が終わった…。同じような安堵を感じている方、中には休みなく仕事をされていた保護者の方もいらっしゃるかと思います。みなさん、お疲れ様でした。