



6月のほけんだより

平成28年6月22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

梅雨まただ中です。湿度・温度ともに高くなり、また天気が変わりやすいこの時期は、体調を崩しやすい時期でもあります。自分で気温に合った服装に調節しましょう。また、食中毒も起こりやすい時期です。外で遊んだあとや、トイレのあと、給食を食べる前の手洗いをていねいにしましょう。

整形外科検診より その②

5月号では“片足立ちができない”“かかとを地面につけてしゃがめない”人が多かったことをお伝えしました。効果的な運動やストレッチを紹介しします。



片足立ちができない…

バランス・骨盤周囲の筋力アップを旨す!

- ① ボールを思いっきりキック
(思いっきりけるとすると、片足で立つ時間が長くなる)
- ② 継ぎ足歩行 (バランストレーニング)
- ③ 四つ這いバランス (筋力トレーニング)



かかとを地面につけてしゃがめない…

ふくらはぎのストレッチ



ロコモ予防はメタボ予防にもできることを続けていこう!



成長

小学部 **小さな帯を見つめて**

ようこそ! ひめちゃん 谷口せんせい

一昨年出産され、現在育児休業中の谷口先生とお子さんのひめちゃんに、小学部集会に来ていただきました。



1歳になったひめちゃん。自分たちより小さいひめちゃんのために絵本を読んであげたり、手遊びをしたり。一緒にほんわかした時間を過ごしました。ひめちゃんを見つめるみんなの優しい笑顔が印象的でした。

清潔

小学部 **大事な部分もきれいにね!**

宿泊学習を控えた小学部中・高学年さんで、恒例になってきました、「お風呂の入り方」の学習です。「体には、特に大切な部分(おちんちん・おまた・おしり・むね)があるよ。人に見せたり、触られたらダメなところだよ。自分で洗おうね。さあみんなで体を洗う練習だ!」これまでの学習を覚えていて、「おちんちんは優しく手で洗う!」という発言も。清潔にするスキルだけでなく、「自分の大切な体」という意識が育つことを願っています。



高等部総合産業コース 2・3年生

デートDVって知ってる? 先生をお招きして



伊田広行先生(立命館大学非常勤講師)に、恋人同士の間で起こるDVについて授業をしていただきました。「殴る以外にも、言葉の暴力とか、お金の暴力とか、いろんな暴力があることを知った。」といった感想が多く聞かれました。「親子でもDVはありますか?」「手を引っ張るのは暴力?」等の質問も出て、ひとり一人が自分のことを振り返ったり、これからの振る舞い方について、真剣に考えた授業でした。

保護者の方にむけた

ちょっとひと息…こころのおはなし

デートDVの授業を受けた生徒の中には、恋愛に興味が無い人もいたでしょう。しかし、このお話の中の「自分の気持ちを押し付けず、相手の気持ちを尊重すること」「自分の加害者性に気付くこと」といった点は、恋人間のことだけでなく、親子、兄弟、友人関係等、全ての人間関係においても共通して大切なことです。「自分が誰かを叩いたことはある?」という問いには、ほぼ全員が手をあげました。「兄弟げんかで…」「母親に昔…」と、家族間が多かったように思います。「『家族だからいいや』と考えていては危険。暴力に慣れてしまうと、恋人にもしてしまう可能性がある。」という先生の言葉が印象的でした。身近な人(夫婦や家族)をバカにしたり見下したりしない、身近な人に対する暴力(暴言等を含む広い意味で)に敏感になり、改めようとするのがまず大切であると、学びました。