



平成28年11月24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。

ヤクルトさん出前授業 あさごはんをしっかり食べて、うんちを出して、元気に登校！

みなさんがよく知っているヤクルトから、小学部中学年へ出前授業に来てくれました。よいうんちと悪いうんちの違いや、よいうんちを出すために大切なことを教えてもらいました。うんち模型に興味津々でしたね！



うんちはおなかからのおたよりです。出てくるうんちで、おなかの中の様子が分かります。小中のみん中は1週間、自分のうんちをチェックしてみました。

自分のうんちに関心を持つことは健康管理の第一歩。

よいうんちは「バナナうんち」！バランスのよい食事と規則正しい生活習慣で、健康なしるしです。便秘ぎみだと肌が荒れたり、強い臭いのおならがたくさん出たり、イライラしたり、おなかがパンパンになります。

よいうんちを出すコツは規則正しい生活と、朝ごはんを食べること、野菜など食物繊維と水分をとること、運動することなどです。

授業の後で野菜を使った朝ごはんメニューの調理をしました。調理の様子は食育だより11月号でお知らせします。



いいうんちは水にうよくよ！

ながび 長引く「せき」にご用心！ たかが「せき」と軽くみないで

せきの原因にはいろいろな病気があります。せきの特徴(乾いたせき、痰がからんだせき、せきが長く期間等)を知るとは病気をみつける手がかりになります。ここでは子どもによく見られる、せきの原因となる感染症を紹介しします。



1. かぜ症候群

よくいわれる「かぜ」です。鼻からウイルス感染して、3日程度で鼻水、鼻つまりとなり、その後咳が始まります。

2. 急性気管支炎

気管支まで炎症が広がった状態で、発熱、乾いたせきで始まり、次第に痰がからんだせきへと変化します。

3. 肺炎

学童期では、肺炎マイコプラズマ、肺炎クラミジアが主な原因です。解熱後も乾いたせきが数週間続くマイコプラズマ

肺炎は全国で大流行中です。

4. 百日咳

3種混合ワクチン(百日咳・ジフテリア・破傷風)の接種率向上で全体の患者数は減っていますが、小中学生や大人の患者が増えています。

まずは病院で、隠れた病気がないか診てもらいましょう。

せきでしんどい時には、加湿器を使う、タバコの煙に近よらない、水分をとる、上半身を起こす等の対応をしましょう。

保護者研修会のご報告 11月4日(金) 授業参観後

「子どもの身体と心の成長発達一性のこと、きちんと知りた、伝えたい」のテーマで、県立医科大学紀北分院の小児科医師 戸川寛子先生にお話をいただきました。20名以上の保護者の方が参加して下さり、保護者の方にとって関心の高いテーマであったと感じました。

「性に関する正しい知識と「NO」と言える勇気が大切」「困った時にいつでも相談にのれる親子の関係に」といった先生のお話でした。性への関心の程度や課題はお子様一人一人違いますが、これからも保護者の方と情報交換しつつ一緒に学んでいきたいと思ひます。

