



10月のほけんだより

平成29年10月17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

朝晩は冷え込み、一日の気温差が大きいこの頃。体調を崩しやすいので注意が必要な時期ですね。また、今は体を動かすのに気持ちのいい季節。みんなの体力を伸ばしやすい時期でもあります。楽しい経験を通して、健康な体をつくっていきましょう。

高等部
総合産業コース3年生

喫煙・飲酒・薬物乱用 について学習しました

未成年者喫煙禁止法や未成年者飲酒禁止法で、子どもがタバコを吸ったりお酒を飲むことは禁止されています。それは、子どもの心と体に悪影響があるからです。

タバコの悪影響

- 体のいろんな部位でガンを引きおこす
- ニコチン依存で、タバコをやめられなくなる
- 肌や顔が老化して、シワができる
- 歯が黄色くなったり、歯茎が黒く変色する



薬物乱用は「ダメ。ゼツタイ。」

- 「自分には関係ない」と思っていませんか？
- 薬物乱用の魔の手は、誰にでも、どの子どもにも伸びてきます
- 1回使っただけで死亡することもある
- 薬物依存がおきてやめられなくなる
- 交通事故を起こして他人を巻き込んだり、薬物を手に入れるために犯罪をおかすことがある



アルコールが未成年に及ぼす悪影響

- 脳が縮む
- 集中力や学習意欲が低下する
- 肝臓、すい臓などの内臓の病気になる
- 急性アルコール中毒になる危険性が大人より高い
- アルコール依存症になりやすい



ジュースとお酒をわけてみよう！
一見ジュースのような見た目でも、「お酒」と書いてある物も。ちなみに、「ノンアルコール飲料」は大人向けに開発された物。子どもが飲むことは想定されていません。

禁止されていることや、体に悪い事を知っていても、手を出してしまう人がいるのは、なぜだろう？

好奇心、ストレス、周りの人の影響、断りにくい状況など、いろんなことが影響すると学びました。友だちに誘われたり、自分も一緒にしてしまった場合、「怒られるかも」「自分も疑われるかも」と思って誰にも言えない人が多かったですね。手遅れになる前に、大人に相談する勇気をもとう！

インフルエンザ

早くも増加

季節を問わず 手洗い・うがい が大切です



例年冬に流行するインフルエンザ。しかし、全国各地で早くもインフルエンザの患者が増えているそうです。アジア各地でも夏に流行し、香港では7月にピークが来たとか。流行地を旅行した人が国内にウイルスを持ち帰ったり、気候変動が原因かと言われています。夏の疲れを持ちこしていたり、寒暖差が体への負担になる今の時期。手洗い・うがいの徹底や、疲れをためない等の対策をしていきましょう。

保護者のかた
に向けた

。。 ちょっとひと息…こころのおはなし

今、娘の気持ちがとっても不安定なんです。日曜の夜になると「保育園行きたくない」と言って涙を流します（年少の子でもこんなことあるんですね）。娘がとっても不安がりやで敏感な性格であることは以前からここでご紹介してきました。最近は担任の先生からのちょっとした注意や些細な事で泣き始め、しゃべらない、動かない状態が数時間続くそうです。担任の先生も手を尽くしてくれてはいるものの…何とも取り扱いの難しい子のようなので（苦笑）。娘も一度フリーズしてしまうと、自分でもどうしていいのかわからなくなるのでしょうか。この状態いつまで続く！？どうする母！？また続きを聞いて下さい…

以前お知らせした、11月14日（火）小中学部の授業参観後の保護者研修会ヨガ体験ですが、まだ人数に余裕があります。参加を希望される方は連絡帳に書いていただくか、保健室までお知らせください。お待ちしております（^）