



平成29年12月20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

12月は何かとあわただしいですね。生活リズムが崩れがちで、また感染症もはやる時期です。みなさんにとってはクリスマスに冬休みと、お楽しみがいっぱいの月ですが、体調管理には十分気を配るようにしましょう。

いま注目の
感染症



インフルエンザの出席停止期間について 学校保健安全法施行規則第十九条

「解熱後2日が経過するまで」かつ「発症後5日が経過していること」が登校開始の条件です。

本校では、まだインフルエンザの流行はみられませんが、世間ではすでに流行期に入っています。休む期間について上記のように定められていますので、ご協力をお願いします。

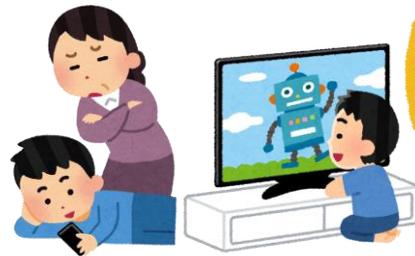
薬の効果で熱が下がっても、インフルエンザウイルスの感染力はしばらくの間残っています。出席停止期間に従い、感染力が弱くなるまで登校を控えることで、インフルエンザの蔓延を防ぎましょう。

インフルエンザと診断されたら、学校から「インフルエンザによる欠席届け」をもらって保護者の方が記入し、学校に提出することで出席停止扱いとなります。



ふゆぶと 冬太りにご注意を

美味しい物を食べる機会が多い冬休みは体重も増えやすいですね。そんな時、「運動量を増やそう」とするから、長続きしなかった経験のある人も多いのでは？家の中では「安静（不活動）な時間を減らす」という考えで行動してみてもいいでしょう。



テレビやゲームですわる時間をへらす

例えば…家の中でもできるだけ座らない、立ってテレビを見る、お手伝いをする、とりあえず外に出る、ついでに思いついたら運動はする

お手伝いや、立ってテレビを見たり…とにかく座らない！



保護者のかたに向けた

〇〇。ちょっとひと息…こころのおはなし

先月に引き続き、「敏感すぎる子」のお話。●すぐにびっくりする●いつもと違う臭いに気づく●興奮した後はなかなか寝つけない●たくさんを質問する●服がぬれたり、砂がついたりすると、着替えたがる●うるさい場所を嫌がる…等々が、敏感すぎる子の特徴です。全てに当てはまらなくても、度合いが高ければ HSC（ハイリー・センシティブ・チャイルド）の可能性あり。『子どもの敏感さに困ったら読む本』の中の、ある敏感な中学生の話が書かれていて、「お母さんが、私のことでイライラするのを見るのが一番つらい」とのこと。また、「はじめから親に心配をかけたかと思っている子どもはいない。自分のことが原因で、お母さんを悩ませたり悲しませたりしたくない。」とも。敏感であることは強みにもなります。悪い影響も受けやすいですが、よい環境も人一倍吸収しやすいということです。以下に、敏感な子を育てるための13か条から一部を引用します。

- ①嫌なことは嫌と言える安心な関係を作り、本音を出させる
- ②感じ方、考え方、気持ちを尊重し、価値観や期待を押しつけない
- ③親の不安や恐れを伝染させない、不機嫌の責任を負わせない
- ④条件をつけて愛さない、褒めない、コントロールしない
- ⑦敏感さのよいところやメリットを伝える
- ⑨マイナス感情もあっていいし、大切な感情だと伝える
- ⑩子どもの問題に困ったときは、自分の育ち方を振り返り、親との関係を見直す