



平成29年11月29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。寒さに体がついていかず、不調を訴える人もいます。

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。

地震防災体験教室 自分の命を守れるように

和歌山大学の丁子先生と学生さん、高知大学の山田先生が来てくださり、小・中学部で地震防災体験教室を実施しました。楽しいアトラクションのような体験をしながら、命の守るための行動を練習しました。



床がグラグラゆれる～！

これまでの避難訓練でもダンゴ虫のポーズをしていました。しかし、後頭部を守る正しいダンゴ虫のポーズや、グラグラする壁から離れる、ガラスを踏まずに歩くなど、初めて教えてもらうこともありました。体験を2回した人は、1回目より素早く上手にダンゴ虫のポーズができていました。昼食は非常食体験。お湯をいれて作る味付ご飯や、乾パンのフルーチェがけ。

好評だったのは、切り干し大根やニンジン等の乾物とベーコン、コンソメを紙コップに入れ、お湯を注いだだけのスープでした。

乾パンにチーズをのせて焼いてもおいしい♪
村上栄養士のアイデア☆



保護者研修会のご報告 11月14日(火) 授業参観後

「心と体にリフレッシュタイムを！忙しい保護者の方のためのインド式ヨガ体験」ギリ・ガネーシュ先生をお招きしてのヨガ体験。体のどこにどんな効果があるポーズなのか、解説していただきながら、皆さんで楽しく汗をかきました。(私は数日かけてじわじわと筋肉痛が…) ヨガの後に飲んだチャイ、さらに体が温まりましたね。生姜のような味がしましたが、実は生姜は入っていません。黒こしょうでピリピリ刺激のある味になっていました。

これからも保護者の方と一緒にいろんなことを学ばせていただきたいと思います。御参加下さった保護者の皆様、ありがとうございました。



空気が乾燥する季節

いよいよ和歌山市内でも、インフルエンザで学級閉鎖をする学校が出てきました。本校ではまだ患者は出ていませんが、予防対策は今からはじめましょう。

湿度50%、室温20℃にするとウイルスが弱るそう。湿度が40%以下になると、ウイルスが空気中を漂います。逆に湿度が高すぎてもカビが発生するので適度な加湿を。

加湿器がないときは

- ぬれタオルをほす
- 観葉植物をおく
- 霧吹きで水をまく
- 部屋を乾燥をふせぐ
- ひと工夫
- 水を入れた洗面器をおく

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

先月、娘の不安定な様子を報告しました。保育園がイヤで大泣きすることはなくなりましたが、イヤには変わりないようです。また、私の顔をうかがい、私が叱ったりイラっとした後に「ママ、大好き」と言ってきて、「ママも大好きだよ」の言葉を聞くまで傍を離れないのが痛々しい…。つい先日、『児童精神科医が教えるHSCとの関わり方 子どもの敏感さに困ったら読む本』を読み、「娘のことだ！」と納得したことが多々ありました。本によると5人に1人は「敏感すぎる子」らしいです。親の私自身も周囲の影響を受けやすい敏感な性格です。その性格を理解し、よいほうに生かすのも苦しめるのも、周りの環境次第、とのこと。敏感気質をどう考え、どう生かすか？続く…