



平成30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お正月と、お楽しみがいっぱいの冬休みですが、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。県内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てください。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かもしれません。例えば…
家の中でもできるだけ座らない、立ってテレビ・パソコンを見る、お手伝いをする、新聞・郵便物取りなど何でも自分で動く、とりあえず外に出る、ついでに思いついたら運動はする…



テレビやゲームですわる時間をへらす

お手伝いや、立ってテレビを見たり…

とにかく座らない！

運動嫌いな人ほど、【座る時間を少なくする生活習慣】を！

保護者のかたに向けた

ちよっとひと息…こころのおはなし

もうすぐクリスマスですね。5歳の娘もクリスマスの話をします。「(娘) トナカイって本当は飛べないのに、なんで飛べるの?」「(私) 実はサンタは魔法使いで、魔法で飛べるようにするんちゃう?」「(娘) そんなことあるわけない!」「(私) じゃあ何でやと思う?」「(娘) ……修行するから!」魔法は信じないのに、修行で飛べるようになると思ってる…リアルとファンタジーがごちゃごちゃな会話も楽しいです。そんな中、サンタさんに宛てた手紙と欲しい物リスト(何と5番目まで!)を書いていました。親は一気にリアルな世界に引き戻されます(苦笑)。実はもう別のプレゼントを準備中なので、「サンタさんってね、欲しい物じゃなくて、その子にピッタリの物を届けてくれるんやで。」と言い聞かせました。まだまだごまかしがききます(笑)。
子どもにとってどうしてサンタが魅力的なのか。それは、「いつも笑顔」で「子どもの話に耳を傾けてくれる」、そして「自分を特別に愛してくれる」存在だからだそうです。保護者の方々が、お子様たちにとってすてきなサンタクローズになれるように。