



# 11月のほけんだよい

平成30年11月22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。寒さに体がつかないか、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。

## ブラッシング指導

毎年、歯科衛生士専門学校<sup>しとう</sup>の学生さんによるブラッシング指導があります。一人一人の歯並びやクセに合ったみがき方を教えてください。



うわ～！歯が赤くなった！

## 小学部 藤田先生の性のおはなし

コーディネーターの藤田先生に、プライベートゾーンのこと、よい秘密と悪い秘密、くっつきすぎないタマゴの距離…など教えてもらいました。



「手でたまごを作ってね。これくらいの距離がおたがい気持ちいいね。」



「隣どうしはこれくらい近いこともあるよね。」

## 保護者研修会のご報告 11月13日(火)

「性教育のお話—親子で育む生と性—」西原 弘先生（信愛女子短期大学）をお招きしての講演会。性の話題は、できれば避けて通りたいというのが保護者の方の本音…ではないですか？でも子どもたちの成長は待ってくれません。「性」というと難しく聞こえますが、実は身体の清潔や排泄のこと、余暇の過ごし方の充実、子どものプライベート空間の保障など、すべての子どもたちの生活丸ごとに関わることです。講演を聞いて「性のことって誰かに相談してもいいんだ、話してみようかな…」って思ってくれただら嬉しいです。

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。



笑いに包まれながら楽しく、でも真面目に！

## 空気が乾燥する季節

インフルエンザの予防対策、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。



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

先日、有名なある歯科医師の講演を聞きました。最近の子どもたちはむし歯は減ってきているものの、歯並び・噛みあわせの悪さが目立つとのこと。歯並びを悪化させないポイントは ◆唇を閉じて◆鼻で呼吸をする◆あおむけで寝ることだそう。口を閉じるクセを付けるために、ゲームの時（口をぽかんと明けている時が多い）にカードを口で挟むようにしたり、就寝中にうつ伏せになっている時には親が何度も上向きに姿勢を治したところ、噛み合せが改善した例も。頬杖をつくのもなくありません。

うちの娘も噛み合せが悪く、うつぶせ寝が悪影響なのは知ってはいたものの、親も眠いのでいちいち姿勢を治せず…。でもこれを機に、寝相の悪い娘を何度もひっくり返すように頑張っているところです。