



2月のほけんだより



平成31年2月14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

本校の中でのインフルエンザの流行の波を「一つ」越えたようです。ただし、越えたのはインフルA型の波であって、例年、次にやってくるのはB型の波。まだまだ油断は禁物です。

インフルエンザ予防

20分に1回、1口お茶を飲もう



ワクチン接種と、うがい・手洗いはインフルエンザ予防に有効です。そしてもう一つ、話題の予防法をご紹介します。

■20分に1回、お茶を飲む(水でもOK。緑茶は殺菌効果もある。)

■飲む量は、1口程度でよい

のどの粘膜についたウイルスは、20分くらいで体の中に入りこみます。体に入ってしまう前に、のどについたウイルスを胃に流し、胃酸で働きを弱めよう!ということです。内科や小児科の医師も実践しているそうです。

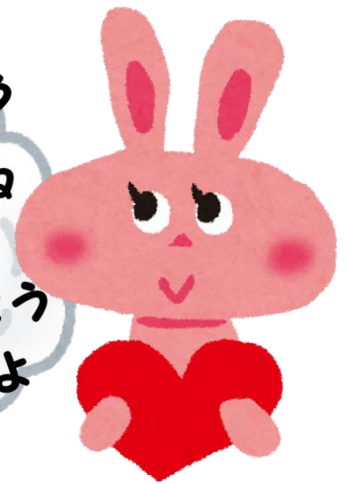
「うがい」だと吐きださないといけないので、どこでもできるわけではありません。外出の時にも水やお茶を持ち、こまめに水分補給をして風邪予防をしてはどうでしょうか?もちろん、手洗いもお忘れなく。

ふわふわことばづかっている?

寒い日は体だけでなく、心もほんわか温かくなりたいですね。元気にあいさつをしてもらおうと、とてもうれしい気持ちになります。「ふわふわ言葉」は言われた人も、言った人も、なんだか温かい気持ちになりますね。

友だちや先生、家族の人にも「ふわふわ言葉」をたくさんつかえるといいですね。

ありがとう
がんばってるね
ごめんね
おはよう
だいじょうぶだよ



保護者のかた
に向けた

〇。ちよっとひと息…こころのおはなし



小さい子のお世話をしたがるお年頃(5歳)の娘。友達のお母さんのお腹が大きくなっていく様子を見知っていました。そして「赤ちゃん」を欲しがるようになりました。「どうやったらママのお腹に赤ちゃんが入るの?どうしたら赤ちゃんができる?」と聞いてきました。私は「ママが持ってる命のもとと、パパが持ってる命のもとが合体すると、ちっちゃい命が始まって、ゆっくりゆっくり大きくなっていくんだよ。」と答えました。娘は、「そうなんや!」と納得したようで、それ以上は聞いてきませんでした。もし、「どうやって合体するの?」と聞いてきたら、絵本を使って説明する準備があります。

娘くらいの年齢だと、疑問に思ったことは何でも聞いてくるので、正しいことを伝えられます。でも成長していくと性のことは恥ずかしい、親に聞いてはいけないと思い始めます。親の最初の答えが、「そんなん知らなくていい」とか「まだ早い」だったら、次から話しにくくなるのは当然ですよ。説明することから逃げるのではなく、子どもに分かる言葉で伝えたいと思っています。もちろんこの学校のお子さんに対しても同じ思いです。

とはいうものの、多くの方が性の話題に苦手意識をお持ちでは?私と娘の会話を無言で聞いていた夫に、「あなたは何て答えるつもりやったん?」と聞くと、「絶対無理!」と一言。「適当な返事はしないで、ママに聞くように言って。」と念を押しておきました(-_-)ご家庭で不意な質問の答えに困ったら、いつでも保健室にご相談ください(^_^)