



平成23年11月24日

和歌山大学教育学部附属特別支援学校

朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。一日のうちで寒暖差が激しいと、かぜをひきやすくなります。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。

# 歯

科衛生士専門学生の皆さんの

## フッシング指導を受けました

全学部で行われるフッシング指導。まず自分で普段通りに磨いたあと、染めだしをして磨き残しをチェックします。自分がいつも磨き残している場所は分かったかな？小学部の皆さんは、特に歯並びが悪いところや、歯の裏側を磨いていない人が多かったです。中学部の皆さん、歯ブラシの毛がボサボサしていませんか？大体1か月に1回、交換しましょう。高等部の皆さんは25日の予定です。

口の中をチェックしてもらいます



鏡を見ながら自分で磨きます

# お茶

### インフルエンザ・風邪予防



紅茶のテアフラビン



緑茶のカテキン

のどについたインフルエンザウイルスの働きを抑える効果があるといわれています。

- ・紅茶が緑茶を4分の1にうすめて
- ・温度は37℃くらいが最適
- ・1日3回
- ・コップ1杯の量で3回以上うがいを



- 天井を見て
- のどの奥をあらう
- 「あ〜」と言いながらするとよい

# 熱

熱が出るのは、体が病原体と戦っている証拠。体温が上がると、体の動きが活発になり、病原体と戦うパワーも高くなります。だから熱が出るのは悪いことではありません。

ただ、熱が出るのは体に負担がかかります。多くさんのエネルギーを消費してしまう。体温が1℃上がると約13%、2℃上がれば約30%近くエネルギーを多く消費することになります。食欲がなくなると体力、回復力も低下してしまいます。

放置すると起こる病気がある。高熱を放置していると、特に脳の機能が成熟していない小児や10代の未成年は脳炎・脳症になり異常行動やけいれんなどを起こし、脳に障害が残ったり、最悪の場合死んでしまいます。★熱が続く時は必ず病院へ行きましょう。

# マイコプラズマ肺炎って知ってますか？

インフルエンザのように、学校などで集団発生する感染症で、高熱と長引く乾いた咳が特徴です。熱も1日中出すに、夜になると上がったたり、咳も夜や早朝に爆発的に出たりします。放置すると肺炎、中耳炎、脳炎などいろんな合併症が起こる可能性があります。本校でもマイコプラズマの可能性のある患者が数名出ていますので、うがい手洗いをして予防するとともに、疑わしい症状があれば必ず病院へ行きましょう。

## 保護者の方に向けた ちゅとひと息…こころのおはなし

『愛は口から入っていく』青春期内科医師・森崇先生の言葉だそうで、「ここ 食卓から始まる生教育」(内田美智子 佐藤剛史)という本に書かれていました。赤ちゃんがお母さんのお乳を飲む様子をこのように表現しているようですが、赤ちゃんに限らず、どの家庭の食卓にも当てはまる言葉だと思います。お母さんが作る毎日の食事は、子どもに確実に愛を届ける手段だったんですね。ただ、「お母さんの愛だあ〜♥」と感じながら食事をしている子どもはいないでしょうけど…。もちろん自分もそうでした。お母さんが毎日食事を作ってくれるのは当然だと思っていたし、嫌いな魚料理は平気で残す。自分が作る側の立場になって初めて、そのようなことがどれだけ作った人を悲しませていたかわかりました。じゃあ「時期が来たらいずれ気付くだろう」「いずれ料理ができるだろう」と、今子どもに何も経験させなくてよいかということ、そうではないと思います。料理に限りません。布団のシーツは替えるものだとということ、ゴミは出す曜日が決まっていること、洗剤ってどれくらい入れるの？トイレってどうやって掃除するの？…日常の本当に小さな小さな当たり前のことでも、子どもは経験したり、お母さんが家事をする姿を見ていなければ、「シーツは替えるもの」ということ自体を知らないかもしれません。お家の人の愛は口から、目から、耳から…いろんなところから子どもに入っていくのかな。

私は魚に乗せられた母の愛を拒否していたツゲが今、まわってきていて魚料理に四苦八苦。魚の皮って食べられるの？しおサンマって塩抜きするの？鮭の甘口、辛口って？…母の愛がどれだけ子どもに影響を与えるか、今実感してます。母の愛は嫌いな魚でも受け入れるべきだった…。