



5月の

ほけんだより

平成23年5月11日

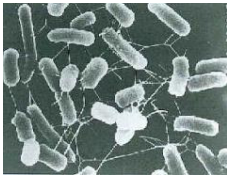
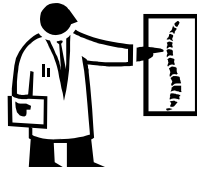
和歌山大学教育学部附属特別支援学校

新緑の美しい5月。入学時には緊張顔だった新入生のみなさんも、生き生きと見えます。でも、新学期の疲れが出てきて、心身ともにちょっと不安定になることも。おうちではゆったりすごすことで、心のエネルギーを充電するのもいいですね。

整形外科検診結果のお知らせをもらったら・・・

「偏平足」「側わん疑い」と言われた人が何人かいました。「偏平足」は特に日常生活において問題がないので、お知らせはしていません。背骨が曲がる「側わん」は、背が伸びている間は進んでしまうので日常生活では姿勢に注意が必要です。次のようなクセが1つでもある人は、姿勢に問題があるかもしれません。よい姿勢のコツは“両肩を軽く後ろにひく”こと、背もたれのないイスを使うようにして、腹筋と背筋をきたえることです。

- 歩いているとき、あごが上がっている。
- いつも首が曲がっている。
- すぐ横になりたがる。
- 書くとき、目を近づけて書いてしまう。
- すわっているとき、つい机にひじをついてしまう。



食中毒にご注意

焼き肉店での集団食中毒事件。危険なのは生肉だけではありません。これから食中毒が起りやすい季節です。食中毒を起こさないためにどんな注意が必要なのでしょうか。

◆ 0-111ってなに？

0-157、0-26などと同じ、病原性の大腸菌です。感染すると全く症状がない人や、軽い腹痛や下痢だけで終わる人、さらには頻回の水様便や激しい腹痛、血便、脳症など重い合併症を起こす人など様々です。小さな子供や高齢の人が重症化しやすいですが、その時の体調や菌の量によって若い人でも危険があります。

◆ どこからうつるの？

今回の事件では生肉が原因でした。肉は中までしっかり火を通すことが重要です。しかし、気をつけないといけないのは生肉だけではありません。生の肉に触った手で野菜を触り、その野菜を生で食べたり、まだ肉を切ったまな板や包丁で他の物を切って菌が付くこともあります。

◆ 予防するには？

肉はしっかり火を通す、野菜はよく洗い、皮をむいて食べるなど、普通の食中毒対策と同じです。そして調理前やトイレの後の手洗いはもちろんですね！



保護者の方へ

ちょっとひと息...こころのおはなし

先日のお母の日、衝撃的なことが起こりました。私がネットで注文しておいた母の日用カステラが届いて妹と3人でおやつタイムの時です。「どこにでもある味やな。」とか「値段の割には普通の味やな。」と、母は感想を述べるに違いないと思っていました。ところがなんと！「美味しい。」と言ってもらえました！予想もしなかったこの一言に驚きすぎて、私は返す言葉が出てきませんでした。

私の心の中には“小さい頃、私をよく叱っていた母”、“ズバツと発言し、私の心を一突きする母”など、自分の記憶の中で作り上げてきた母のイメージがあります。母の優しい面も数えきれないくらい見ているはずなのに、自分に都合のいいように無意識に記憶を編集して悪いイメージだけを残してしまっているようです。他人へのイメージの持ち方って、このようなことが多くないですか？かといって、いつまでも作りあげたイメージを持って接しているのは母に申し訳ないかと、この時思いました。

もうすぐ私の妹の出産予定日です。私の母は初孫のためにいろんなものを買そろえたり、昔私たちが使っていたベビー用品を出して来たりと、出産当事者の妹よりも忙しそうです。最近の母がちょっと優しくなった（と感じるだけかもしれませんが）のは家に妊婦さんがいるからでしょうか？妹が出産を終えて妊婦さんではなくなったあとも、母がちょっと優しいままでいてくれることを願っています。