



2024年^{ねん}がスタートしました。

そして3学期は学年の締めくくりと、卒業・進級^{そつぎよう しんきゆう}に向けての準備^{じゆん び}の学期^{がつか}です。寒さがきびしくなる季節^{きせつ}ですが、『早ね早起朝ごはん』^{はや おおき あさごはん}で生活リズムをととのえ、うがい手洗いをしっかり行い、元気に冬をのりきりましょう。



感染症^{ちゆう い}に注意^いです！

3学期はインフルエンザ^{かつか}が最も流行^{もつと りゆうこう}する時期^{じき}です。

インフルエンザ欠席も増えてきて、溶連菌感染^{ようれんきんかんせんしょう}症^たや他の感染^{かんせんしょう}症^でも出てきています。

感染を防ぐためには…

マスクをつける…咳やくしゃみ^{せき}等で出されたウイルス^{とう}を吸い込んでしまうこと^すを防ぎます^{ふせ}。

手洗い・うがいをする…ウイルスが付いた物を触った手で、目・鼻・口等に触れることで、ウイルス^てを体^てに入れてしまうこと^{め はな くちう}を防ぎます^ふ。

換気…空気^{かん き}の中にただようウイルス^すを吸い込むこと^こを防ぎます^{ふせ}。

発熱^{はつねつ}したら…

発熱^{はつねつ}などの症状^{しやうじよう}が現れたら、必ず病院を受診^{かなら びやういん じゆしん}しましょう。ただあまり早いと、正しく検査^{はや}ができないので、発熱後12時間以降^{ただ}がよいといわれています。またインフルエンザの薬^{けん さ}は48時間以内に服用しないと、ウイルスの増殖^{くすり}が抑えられず、症状^{じかん い}が長引きますので、注意^{ちゆう い}してください。

水^{すい}分^{ぶん}補^ほ給^{きゆう}でカゼ^{かぜ}予防^{よぼう}

冬は^{すいぶん ほきゆう}水分補給^{わす}を忘れがち。
でも、体が水分不足で乾いてしまうと、カゼをひきやすくなります。

鼻^{はな}やのどの粘膜^{ねんまく}の下^{した}には、「線毛^{せんもう}」と呼ばれる小さな毛^{ちい}のようなものがピッシリと生えています。鼻^{はな}や口^{くち}から入ったウイルスは、粘膜^{ねんまく}でキャッチされ、線毛^{せんもう}によって体^{からだ}の外^{そと}へ運び出されます。

ところが、空気^{くうき}が乾燥^{かんそう}している冬^{ふゆ}に水分補給^{すいぶん ほきゆう}を^{わす}れ^れると、粘膜^{ねんまく}が乾^{かわ}き、線毛^{せんもう}がうまく動^{うご}けなくな^なってしま^まいます。すると、ウイルスが体^{からだ}の中^{なか}に入^{はい}り込^こみ、カゼをひきやすくな^なってしまう^すのです。

冬^{ふゆ}も水分補給^{すいぶん ほきゆう}を^{わす}れ^れず、
しっか^りりカゼ^{かぜ}防^ぼう^{ぼう}を^しま^しよ^う。



研修会に行ってきました！

昨年12月に、不登校に関する話を聞く機会がありました。なるほど！と思うことも多く、保護者のみなさんに伝えたいことをまとめてみました。

テーマ：「これからの社会を生き抜く子どもたちを育てるためには？
～子どもの登校しぶり解決講座～」
講師：鹿児島心理オフィス 今村葉子先生



大事なこと

* 自分のことが自分でできるか

→生活スキルを身につけ、一人でも生きていける子どもにする。

例えば、①水筒を自分で準備する ②学校の準備をする ③学校に歩いていく

* 集団(他人で同世代)の中にいること

→ 大人のいない中で育つことは幼少期からとても大切。

思春期は、どうしても同世代とのかかわりが欠かせない。



* 発達できる環境を整えること

→「寝室」と「お金」が大事。「寝室」については1年生から（一人っ子は3年生から）一人で寝ることで、困ったときにどうするのか対応したり、一人で思いをめぐらしたりすることができる。

また、「お金」については、お金の管理ができるようになること、兄弟で金額が違う（格差をつくる）ことなどで、序列を教えることができる。

* 勉強(ある程度は…)

→親は、勉強の内容を教えるのではなく、勉強が楽しいということを教える。

*「遊び」→とても大事なことだが、遊びがすべてインターネットは良くない。

* その他に…

「つめかみ」はいらいらがとまったり、ほっとしたりする。簡単に取り上げないで、何か困っていることがあるんだなと思う。何かは隠されている。つめかみは子どものSOS。

「かんしゃく」を出すのは、注意をひくため。→子どもの行動に裏がある。

これらのことは一つの考えであり、すべてがその通りというわけではないかもしれませんが、子どもはいずれ自立していかなければならない存在であり、これから中学、高校、社会へと出て行くためには大切なことだと思います。かわいいわが子には手をかけてあげたい気持ちもあると思いますが、できるようになったら、少しずつ手を抜いていくことも必要なようです。