

かしわ



「備えあれば…」健康管理について

校長 北村 耕一

本校では8月24日の始業日に地震を想定した避難訓練が行われました。私が小中学生だった頃(40年以上昔のことですが…)、夏休み明けの避難訓練は、関東大震災が1923年9月1日の11時58分に発生したことから、日曜日と重ならない限り、避難訓練は9月1日に行われていました(以前にも書きましたが、その頃は夏休みは8月31日に終わっていました)。

私も本校の避難訓練の時に話しましたが「備えあれば憂いなし」ということばを覚えたのは、避難訓練で何回も教えられたからだと思います。

「備えあれば憂いなし」とは、「普段から準備をしておけば、いざというとき何も心配がないということ」という意味です。このことについては、本校の子どもたちも知っていると思います。

また、8月16日の朝日新聞「折々のことば」では、家族社会学者の遠藤恵子さんの「普段できないことは、災害のような非常時にはなおのことでできない」ということばを紹介していました。遠藤恵子さんは、せんだい男女共同参画財団の理事長を長く務めた方と記されていましたから、東日本大震災を体験されてのことばだと思います。

この二つのことばは「災害」に対する訓練や「災害」体験者の実感としてのものですが、視点を少し変えれば私たちの「健康管理」にも通じるものがあるように思えます。

子どもたちの夏休みが終わり、2週間が経過しま

No. 13 平成29年9月7日 きれいになった津・廊下

した。8月中は午前中授業で9月1日から給食が始まり、一日日課となっています。この2週間で子どもたちは生活リズムを取り戻したと思いますが、どうでしょうか？

私は自分自身のことも含めて健康管理も「備えあれば憂いなし、普段できないことは、(急には)なおのことでできない」ではないかと思います。子どもたちが自主的に行えることが理想ですが、夏休み明けのことを考えて休み中も備えてあげることが私たち大人の役目だと思います。

夏休みは終わってしまいましたが、そうしたことを考えて、子どもたち個々の発達や身体状況が異なる本校において、夏休み前に「備えていただき」、夏休み明けの健康管理や維持を一番理解してくださっている養護教諭の堀内先生に助言を書いていただきました。

夏休み明けの健康維持

～生活リズムは、排便チェックで見直しを～

養護教諭 堀内あかり

夏休み前までは、子どもの訴える症状で一番多いのが腹痛でした。そのほとんどが便秘と下痢です。便秘や下痢は腸内環境がバランスを崩した時、特に不規則な生活が続き、自律神経系が乱れた時に起こりやすくなります。

最近、『腸内フローラ』のバランスが注目されていますが、人の免疫機能の7割は腸内で作られているそうです。私達の腸内には、多種多様な細菌が生息し、それらは数百種600兆個以上あります。特に小腸か

関東聾学校体育連盟の各大会の報告

教諭 白取 稔

ら大腸にかけて、これらの様々な細菌が種類ごとにグループを形成して腸の壁面に住み、顕微鏡で覗くと「お花畑 (flora)」のように見える事から『腸内フローラ』と呼ばれ話題になっています。『腸内フローラ』は善玉菌 2 割 : 悪玉菌 1 割 : 日和見菌 7 割が理想的な状態で、善玉菌は、悪玉菌の増殖を抑え有害物質を体外に排出するのを助けたり、免疫細胞を活性化したりするなどの作用があります。『腸内フローラ』のバランスは、様々な要因によって日々変化しやすいので、何らかの原因で腸内の悪玉菌が優勢になると有害物質が増えて、便秘や下痢などお腹の調子を悪くさせます。有害物質は、腸から吸収されて全身をめぐる様々な生活習慣病をはじめ、体の不調などに関係すると言われています。

さて、夏休みは家族と過ごす大切な時間。楽しい計画やイベントも多く、どうしても生活リズムが不規則になりやすくなります。楽しい夏休みに「生活リズムが大切です！」を全面に出しても・・・うまくはいかない。そこで、夏休み前の保健学習は、夏休みを元気に過ごせるように自分で健康チェックができる「排便」について取り上げ学習しました。主な内容は、保健室前の掲示や保健便りで報告します。夏休み明けの体調管理にもう一度活用して下さい。

★関東地区には 24 校のろう学校があります。その中で高等部がある公立 18 校のろう学校が加盟しているのが関東聾学校体育連盟です。

今年度も 6 月 30 日の長野県での陸上競技大会から始まり 8 月 23 日に終了した群馬県での卓球大会まで、4 種目 12 日間の大会が開催されました。本校から運営委員として参加していただいた白取先生に、陸上、バレーボール、軟式野球の様子を、卓球の様子は顧問の勝先生に書いていただきました。かしわ 13 号、14 号で暑い(暑い)大会の様子を報告します。

陸上大会は 6 月 30 日、7 月 1 日に行われました。主管校は長野校でした。一日中、強い雨が降りしきる中に行われましたが、審判団の気持ち、補助役員の高校生の献身的な活躍で、大成功で終わることができました。長野ろう学校の生徒が、色々な場面で活躍していました。今大会から、正式にスタート時に光刺激システムが採用されました。赤が「位置について」、黄色が「用意」、青が「スタート」です。ピストルの音を聞き取りにくい、聴覚障害者のランナーにとっては、画期的なことだと思いました。競技の結果は、男子総合優勝が大宮校、女子が横浜校でした。

バレーボール大会は、7 月 28 日、29 日、30 日の 3 日間にわたって行われました。主管校は中央ろう学校でした。生徒が色々な場面で活躍していました。開会式の選手入場のプラカードを持つだけでなく、司会も生徒に任されました。競技では、部活の生徒がモップ、得点係などを担当しました。10 校が参加しました。予選リーグを行い 1 位、2 位チームが決勝トーナメントに勝ち上がりました。優勝は立川校、準優勝は筑波校で、3 位は平塚校と中央校でした。野球大会は 8 月 1 日から 4 日まで行われました。主管校は筑波大学附属聴覚特別支援学校でした。主管校の職員と生徒は大会を成功させるために、グラウンドの整備等、色々な場面で活躍していました。大会の出場校は 11 校でした。どの試合も日頃の練習の成果が発揮されていました。特に観客に感動を残した試合は、2 回戦の筑波校対中央校、準決勝の立川校対大宮校、決勝の中央校と立川校の試合でした。打球の落ちた位置が少しでもずれていたら優勝校が変わっていたと思います。優勝が立川校、準優勝が中央校、3 位が大宮校と水戸校でした。

