

ほけんだより

12月



貝塚市立二色小学校 保健室 2014年12月

日に日に寒くなってきましたね。風邪をひいている人も増えてきています。風邪予防には、うがい・手洗いの他にも、ウイルスを寄せ付けない体づくりが大切です。バランスのよい食事を取り、すいみをしっかりとって、休み時間には外で元気に遊びましょう。

空気が乾燥する季節です

火の用心

暖房器具の近くで、ふざけたり、あばれたりしない。

ストーブなどにぶつかって、やけどをすることがあります。また、火事の原因になるので、紙など燃えやすいものを近づけないようにしましょう。



かぜ用心

部屋の中の湿度を50~60%ぐらいにする。

湿度が低いと、かぜのウイルスが増えやすくなります。また、のどや鼻の粘膜が乾燥すると、ウイルスの侵入を防ぐ力が弱くなります。



障害？ 障がい？ 障がい？

日本では、「障害者」という言葉が長い間使われてきました。でも、悪いイメージのある「害」という漢字を使わないでほしいと願う声が高まり、最近では、「障がい」とか「障り」という表記が増えています。常用漢字を定める国の審議会でも検討され、話題になったのを覚えている人もいます。

漢字を通して、障がいや障がいを受けている人について考え、理解を深めることが、みんなが暮らしやすい社会を作るきっかけになるのではないかと思います。



知っていますか？ このマーク

正しい意味を理解して、さりげなく思いやりのある行動ができる人になれるといいですね。



背景：青または黒
シンボル：白

国際シンボルマーク

すべての障がい者が利用しやすい建築物・施設であることを示す、世界共通のシンボルマークです。

国際リハビリテーション協会

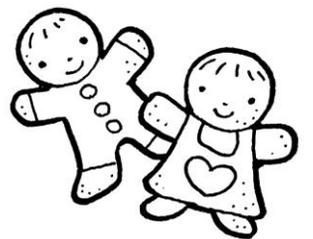


背景：白
耳：緑

耳マーク

聞こえが不自由なことを表すマークです。「はっきりと口元を見せて話す」「筆談する」などの心配りを。

全日本難聴者・中途失聴者団体連合会



12月3日
国際障がい者デー



背景：青
ハート：赤

ハート・プラスマーク

内部障がい内臓疾患を示すマークです。外見からは分かりにくい障がいへの理解を深めるために作られました。

特定非営利活動法人 ハート・プラスの会

自動車用のマーク



四ツ葉マーク 背景：青
四ツ葉：白

手足の不自由な人が運転する車につけるマークです。



聴覚障害者マーク 背景：青緑
蝶：黄色

聴覚に障がいのある人が運転する車につけるマーク
警察庁交通局、都道府県警察本部交通部



「自分が自分であって大丈夫」という自己肯定感

～おうちのかたへ～

「自己肯定感」とは、わたしはこれだけ美しい、わたしはこれだけよくできる、わたしは世の中の役に立っているのだと、それを評価して自分を肯定するというのが自己肯定感ではありません。自分にはダメなところや、人とは大きくちがうところがある、そういうものもありながら、自分がここで生きて存在していることはいいことなのだ、自分の存在そのものを承認し肯定するというのが、自己肯定感です。

この「ぞうさん」の歌は、自己肯定感の歌です。

ぞうさん ぞうさん
おはなが ながいのね
そうよ かあさんも ながいのよ

ぞうさん ぞうさん
だれが すきなの
あのね かあさんが
すきなよ

「ぞうさん ぞうさん おはなが ながいのね」。これは、並み外れた長い長いホースみたいなお鼻をからかわれているとともれます。人間だったら、すぐに傷ついたり、卑下したりということになるのかもしれない。

でも、この「ぞうさん」は「そうよ かあさんも ながいのよ」と、何か文句があるのですかと言わんばかりに、さらりとそれを受け止めています。

わたしがわたしであって、何が悪い、ということです。

それから、二番は「ぞうさん ぞうさん だれが すきなの あのね かあさんがすきなよ」と言っています。お鼻が長いのは、大好きな母さんと一緒なのです。そこに愛があります。愛というのが、あるがままを受け入れられる一番大事なものであると思います。

もう一つ、「チューリップ」の歌も、自己肯定感の歌かもしれません。

さいた さいた
チューリップのはなが
ならんだ ならんだ
あか しろ きいろ
どのはな みても
きれいだな

みなさんは、どの色のチューリップが好きですか？
赤、白、黄色。人それぞれ好きなチューリップの花は違うのですが、赤が好きだからといって、赤が一番きれいだというわけではありません。白が好きだからといって、白が一番きれいだというわけでもありませんし、黄が好きだからといって、黄が一番きれいだというわけでもありません。
歌詞では「あか しろ きいろ どのはな みてもきれいだな」と

ありますが、これはきれいな順に並んでいる訳ではないですね。「どのはな みてもきれいだな」ですから、赤のチューリップには赤のチューリップのきれいさがあり、白のチューリップには白のチューリップのきれいさがあり、黄のチューリップには黄のチューリップのきれいさがあるということです。そのきれいさを比べて、順位をつけられますか？つけられませんね。どの花を見てもきれいなのです。

その人間まるごとの持ち味、それが個性です。だから、個性を大事にするということは、その人をまるごと大切にすること、ある部分だけを大切にすることではありません。大人にとって都合のいい能力や特性だけを取り出して、それを大切にすることではないのです。

けれども、比べ癖のついた目で子どもを見ていると、つつい比べられる部分だけが目に入ってしまう、まるごとの子どもを見失ってしまいがちです。

身長、体重、成績、走りの速さなど、そういう部分を取り出したときだけ、比べることができます。でも、まるごとの人間、まるごとの子どもを比べて、順位をつけることはできません。それをもう一度、思い出してほしいと思います。人間、生きていくだけで100点満点なのです。