

ウイルス性の食中毒に注意!! 食中毒というと夏場に多く発生する大腸菌やサルモネラ菌などによる「細菌性食中毒」をイメージするかもしれませんが、寒くなったこの時期も夏場と同じように注意が必要です。

【冬の食中毒】

気温が低くなった時期に多く発生するのは「ウイルス性食中毒」です。代表的なものがノロウイルスで、年間を通してみると食中毒にかかった患者数が最も多いのがノロウイルスによるものです。

発生した場合は適切な対処をして感染拡大を防ぐことが大切です!

【予防方法】

- 日常生活で気をつける!
 - 帰宅直後、調理の前後、食事の前、トイレの後などこまめに石けんを使って、指の間爪の内部までていねいに手洗いをしましょう。
 - 感染拡大を防ぐ!
 - 便や吐いたものを片付けるときは、使い捨ての手袋やマスク、ペーパータオルを利用し、家庭用塩素系漂白剤で消毒しましょう。
 - 汚れた床や家具、衣類、調理器具、食器などは水で薄めた家庭用塩素系漂白剤で消毒しましょう。
 - 処理後は自分の手をていねいに洗いましょう。
 - 食生活で予防しよう!(免疫力アップ)
 - 多品目の食品を、1日3回の食事でもバランスよく食べましょう。
 - ヨーグルト、オリゴ糖など、腸内の善玉乳酸菌を増やす食品を積極的にとり、腸内環境を整えましょう。
 - タマネギ、梅干しなどの殺菌、解毒作用のある食品をとりましょう。
- 今回紹介した食中毒もそうですが健康を維持するためには普段の生活で気をつけることが大切です、元気に今年の冬を迎えましょう!

子供の考える力を高める!? ~魔法の質問をするためのポイント~

答えを用意しない子供の答えがどんな答えであろうと、「全て正解」と考えましょう。「こう答えてほしい」という思いはあっても、それを「正解」にしてしまうと柔軟な発想を潰してしまうそうです。

答えを否定しない子供の答えを否定してしまうと子供は萎縮して答えられなくなったり、親の意に沿うような答えを見つけようとするそうです。どんな答えを出してもまずは受け止めることが大切です。

答えを具体的にしてい子供の答えは漠然としていることが多いものです。それを「どんなふうに?」「そうしたらどうなるの?」などと質問によって具体的に、行動に結びつけていきましょう。

考える力を育てるためには、「〇〇してはダメ」「昔はこうだった」など、**固定概念に縛られないことが大切**になります。子供の興味のあることや、関心のあることを題材にして質問し、自由な発想ができるような質問をすることで考える力が育っていくそうです。

***ケース別の魔法の質問①**

①ブロックや積み木などで**自分なりに遊んでいる**とき「前は同じ色のブロックをつなげたけれど、赤と緑のブロックを順番に繋げたら線路のようになった」など、子供が新たに工夫した点を明確にすることです。そして、次に何を作りたいのが、未来に目を向けることも大切です。例えば「お城を作りたい」と答えたなら、「どんな形のお城?」「誰が住んでるの?」など具体的なイメージを持たせる質問を重ねるといいそうです。「こうしたほうがいいんじゃない?」「次はこれを作ってみたら?」など親の考えを子供に押し付けるような質問はNG質問だそうです。

~魔法の質問~

「どこを頑張って作ったの?」「前と変えたところはどこ?」「次はどんなものを作るの?」

★ケース別の魔法の質問②~は次回に続きます!

第14号
11月
発行

JSS あおやまスイミングスクール
盛岡市青山3丁目7-24
019-645-0101
営業時間 月〜金 9:30〜20:30
土 8:30〜20:00
日曜定休

白選手コース

●スタッフ紹介●
西村コーチ

すいかが大好き!!
ウエイトトレーニングがマイブーム!
笑顔100点西村コーチを宜しくお願いします!^^

西村碧唯さん

全国大会で入賞できるように毎日練習を頑張っています!!
練習では率先してチームを引っ張ります!!

~お知らせ~

プール無料開放

11/12(日)13:00~16:00

11月12日は

『いろんな

浮き具で遊ぼう!!』

~11月休館日~11月30日(木)

*日曜定休