

支援だより

平成26年度 第6号
平成26年10月22日
神奈川県立中原養護学校
支援連携グループ



台風が続いていますが、皆様、お元気でお過ごしでしょうか。児童・生徒たちは、秋の祭典に向けて練習をがんばっています。さて今月の支援だよりの内容は次のとおりです。

1. コラム
～理学療法士・本杉先生～
IT係より～IT支援係・樽石先生～
2. GLコーナー
3. イベント紹介

1. コラム

「足と靴」

理学療法士 (PT)
本杉先生のコラムです

今回は、「足と靴」の関係についてお話ししたいと思います。
良い靴とはいったいどんな靴でしょうか？近年はスニーカー、べたんこ靴、クッションが入っている靴など、いろいろなタイプが販売されています。理学療法の場面では、関節に痛みをもつ方に対して足底板（足裏に合わせた中敷き）を入れたり、バランス不安定の方に対して靴型装具や下肢装具を作成します。まず、一般的に足に良い靴のポイントを紹介します。

甲の高さ・足首の太さを調節できるベルト付

つま先に 1～1.5cm のゆとりがあるか

踏み返しがしやすいように、前足部が反りあがっている







足首まで固定できるハイカット

踵の芯が硬く、サポートしてくれる

踏み返しがしやすいように靴底前部にたわみがある

次に児童・生徒さんの足に生じやすい症状に対し、どのような靴が適するか代表的なものを表で示します。

足の形状	特徴	対応
外反足 	筋肉が柔らかい人に多い。足底内側だけで床を踏みしめる。 ×脚や扁平足につながる。	足底板とハイカットシューズ。踵をまっすぐに保つために踵に硬い芯があること。
内反足 	筋肉が柔らかい人に多い。足底外側だけで床を踏みしめる。 ○脚や尖足につながる。	足底板とハイカットシューズ。踵をまっすぐに保つために踵に硬い芯があること。
扁平足 	土踏まずが小さく、平たい足底。床を踏みこむときに足のバネの力が弱く、パワーがない。	土踏まずがもりあがっている足底板。土踏まずの大きさ・高さは個人差があり、既製品は注意。
尖足 	痙制のある場合に生じる。踵よりつま先がさがるため、つま先だけで床を踏みしめ、不安定。	ハイカットシューズか下肢装具。歩行を考え、足首角度ができるだけ 90° になるようにする。

お子さんだけでなく、保護者の方もウォーキングの際にはぜひ参考にしてみてください。

情報セキュリティについて

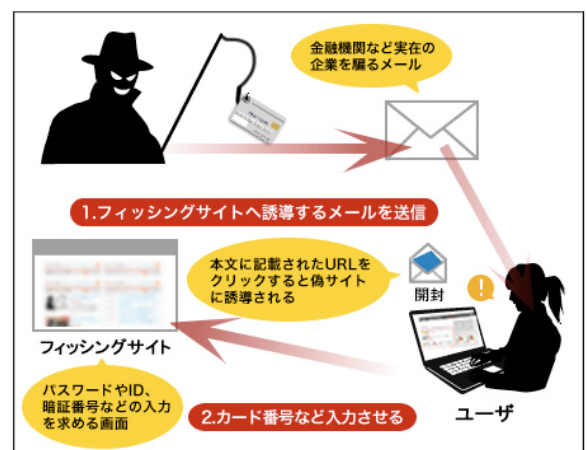
IT支援係
樽石先生のコラムです

みなさんは「フィッシング詐欺」「脆弱性」という言葉を聞いたことはありますか。これらの言葉はサイバー犯罪に関連した言葉です。おそらく、テレビなどのニュースにおいて一度は耳にしたことがあるのではないかと思います。サイバー犯罪は年々増加しており、平成25年度の検挙数は8113件（前年比+779件）で過去最高を記録しています。

今回はサイバー犯罪から未然に身を守るための情報セキュリティについてお話ししていきたいと思えます。

（1）フィッシング詐欺について

フィッシング詐欺は、実在するオンラインバンキングやクレジットカード会社を装った電子メールを経由して本物そっくりで作られた不正 Web サイトにユーザを誘導し、ID/パスワードなどのアカウント情報、暗証番号など、個人情報を盗む詐欺です。不正に入手した個人情報を悪用し、他人になりすまして買物をしたり、インターネットバンキングからお金を引き出したりするなど、大きな問題となっています。



図：フィッシングサイトへ誘導する手口

被害防止策として、①メールソフトや Web ブラウザのフィッシングサイト判別機能を活用する。②フィッシングを未然に防止するセキュリティ対策機能が付いたウイルス対策ソフト等を導入し、常に

最新の定義ファイルにしておく③メールの内容に不明な点がある場合は、メールに記載されている連絡先ではなく、企業のサイトへ直接アクセスし、そちらに記載されている連絡先に確認をする④迷惑メールや SNS 上のリンクをむやみにクリックしない。これらの防止策があります。

(2) 脆弱性について

脆弱性とは、コンピュータのプログラムの不具合や設計上のミスが原因となって発生した情報セキュリティ上の欠陥のことを言います。ソフトウェアに存在するさまざまな脆弱性を修正していないコンピュータ環境では、Web サイトを閲覧したり、弱点を突くファイルを開封したりするだけで不正プログラムに感染してしまう可能性があります。脆弱性は、悪用されると、不正プログラムへの感染だけでなく、サイバー攻撃者がコンピュータを乗っ取ることを可能にします。OS やソフトウェアを古いバージョンのまま使用するのは危険です。

脆弱性を塞ぐにはソフトウェアベンダー等が提供するセキュリティパッチ※をできるだけ早く適用する必要があります。不正プログラムの多くは、パッチがすでに公開されている脆弱性を悪用します。したがって、迅速にパッチを適用し、脆弱性を修正することは、不正プログラム感染などの脅威にさらされるリスクを大幅に減らします。迅速にパッチを適用するためには、OS やソフトウェアの自動更新機能を利用することも有効な対処の一つです。手間をかけずに OS やソフトの安全性を高めることができます。

まとめにかえて

インターネットを使ったサービスは、生活のあらゆる場面に浸透しており、日々その利便性を享受しています。しかし同時に、インターネットにはさまざまな脅威も潜んでいます。私たちはどのような脅威が存在するのかという知識と、その脅威から身を守るための対策を知り、より安全にインターネットを使いこなすことが必要になってきています。

警察庁広報資料 平成25年中のサイバー犯罪の検挙状況等について

<http://www.npa.go.jp/cyber/statics/h25/pdf01-2.pdf>

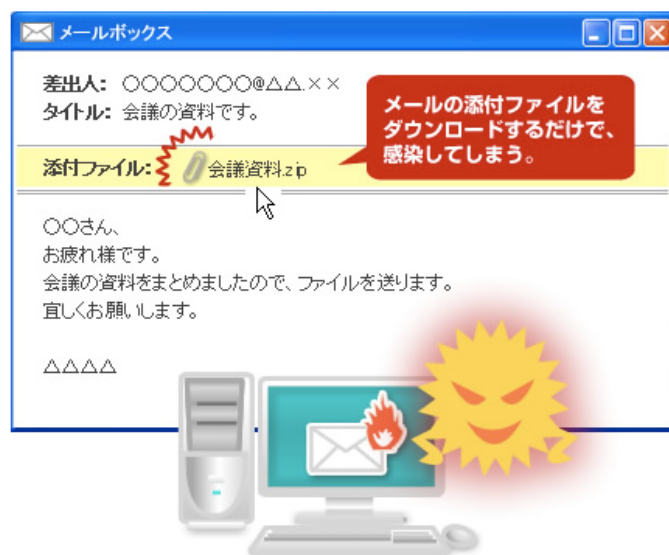
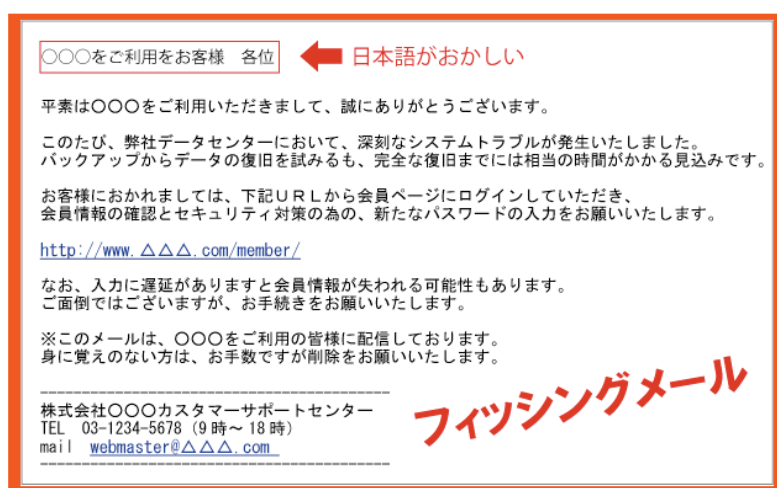
参考 HP

総務省 安心してインターネットを使うために国民のための情報セキュリティサイト

http://www.soumu.go.jp/main_sosiki/joho_tsusin/security/enduser/index.html

インターネットセキュリティナレッジ

<http://www.is702.jp/special/1391/>



※ソフトウェアの保安上の弱点が発覚した時に配布される修正プログラムのこと

2. GLコーナー

10月4日(土)に「災害時ボランティア研修会」が実施されました。保護者役員の方と職員が実行委員となり、「こんな内容がよい」、「こうしましょう」などいろいろ話し合いを重ね、先日研修会のご案内で配布した内容となりました。

参加者は、約30名(実行委員の保護者の方もプライベートスペース作り等に参加してもらいましたが、数に含めていません。)

30名の内、学校近隣の町内会の方が、10名でした。

役員の方も加わり、それぞれが家族という設定で5つのグループを作りました。最初は、初対面の人もいる中で、とまどいもありつつも、プライベートスペースの設計図作りから一緒に工夫して作る内に、次第にお互いの工夫を伝えあったり、コミュニケーションが活発になってきました。いざ作り始めると、順調にできあがっていくグループや苦勞しているグループも。完成後は、それぞれが工夫した点や自慢できる点などを発表。他家族(グループ)の工夫に感心すると共に、自分たち家族の工夫に満足でもありました。

いざ、震災となると、実際はどのような動きになるのか……。考えも及ばないような事態も起こりえるでしょうが、今回の研修会で感じたことは、やはり、人と人とのつながりがお互いを支え合うのだな、ということでした。取り組み内容は、また、学校だよりでご報告させて頂きたいと思います。

3. イベント紹介

■ かわさき子どもの権利の日のつどい In 子ども夢パーク

子どもの権利条約によってできた子どもたちのやってみたいがいっぱいある場所。オープニングダンス、手作り遊具、工作、かまど体験、展示コーナー、休憩広場などがある。11:00~15:00には子どもたちが街を作り、屋台を広げる子ども夢横丁も同時に開催される。

- 日時 平成26年11月3日(月・祝) 10:40~15:00
- 場所 川崎市子ども夢パーク(川崎市高津区下作延5-30-1)
JR南部線 津田山駅 徒歩5分
- 問い合わせ 川崎市市民・こども局人権・男女共同参画室
電話 044-200-2344

■ 第4回青葉台地域ケアプラザ すてっぷ祭り

青葉台地域ケアプラザ(あおば地域活動ホーム すてっぷ)で行われるお祭り。ゲームコーナー(ヨーヨー釣りなど)、バルーンアート、模擬店(焼きそば、やきとり、ホットドックなど)、クッキーや雑貨などの販売、けん玉コーナー(達人パフォーマンス、けん玉教室)などがある。

- 日時 平成26年11月8日(土) 10:00~14:30
- 場所 青葉台地域ケアプラザ(横浜市青葉区青葉台2丁目8-22)
- 問い合わせ 電話 045-988-0222

支援だよりについてのご意見、ご要望は

e-mail:nakahara01-sh@pen-kanagawa.edp.jp までどうぞ!

