



9月のほけんだより

令和元年9月3日

和歌山大学教育学部附属特別支援学校

養護教諭 鶴岡 尚子

最近、朝は空気が少し涼しく感じられるようになりましたが、昼間はまだまだ暑いですね。学校では運動会の練習が始まります。この時期は練習の疲れや寒暖差で、体調がくずれがちになります。いつもより水分を多めにとったり、家ではしっかり休養をとるなど疲れをためないようにしましょう。

秋の目のかゆみ くしゃみ には 花粉とダニに注意!

微熱や鼻水が出たり、喉の調子が悪かったり、「季節の変わり目で風邪をひいたかな?」という人もいます。しかしちょっとご注意を。1週間以上よくならなかったら、それは風邪ではないかもしれません。

■秋はアレルギーが多発する季節です

原因①秋の花粉症 秋は【ブタクサ・ヨモギ・カナムグラ】といった「草」の類の植物が花粉を飛ばします。これらは繁殖力が強く、全国の道端や荒地、土手に群生しています。

原因②ダニアレルギー ダニの繁殖のピークは夏です。ダニの寿命は2~3か月なので、夏に繁殖したダニが秋になって寿命を迎え、家の中にはダニの死骸や糞が増えている状態です。

それが細くなって舞い上がり、吸い込むことで発症します。衣替えや押し入れの整理の時には発症リスクが増します。

■対処法 可能なら避ける

春の花粉症と同じように、マスクやゴーグルをして、体内にできるだけ入れないように。

換気・掃除機・空気清浄器 ダニの死骸には、室内の清掃が第一。まめに換気し、念入りに掃除機をかけて。



いま注目の
感染症



和歌山市では百日咳も増加傾向です。典型的な症状は、顔を真っ赤にしてコンコンと激しく発作性に咳込み、最後にヒューと音を立てて息を吸う発作ですが、典型的な症状がなく、咳が続くだけのことも。



非常用

家の備蓄品をチェック!

衛生用品 多めにありますか?

災害時に備え、普段から少し多めに食料を買っておき、使った分だけ新しく買い足す「ローリングストック法」。それは食料以外にも応用できます。

多めに備蓄



ローリングストック法とは

食べる

買い足す

保護者のかた
に向けた

〇〇.こころのおはなし

夏休み中、小学2年生の姪っ子は両親共働きのため、毎日私の母と実家で過ごしていました。ある日、「たまには友達と公園に遊びに行きたいわ〜。一人で自転車乗って…」と祖母に訴えます。母の返事は「危ない」といったものだったと思いますが、姪は「信号守るし、帽子かぶるし水筒持って行くし防犯ブザーも…」と必死で訴えます。母の思う「危ない」が姪には伝わっていないと思ったので、私は、「防犯ブザーっていつ鳴らす? 体には大事な部分があってそこを触ろうとする悪い人もいる。そこを触られそうになったら…」という性の授業の始まりです(笑)。自分の胸が大事なところとは思っていなかったようで驚いていました。具体的にどんな「危ない」ことがあるのかははっきり伝え、本人が危険を察知、回避できるようになるよう学ぶことで、本人の自由度が高まっていくと思います。頑張れ姪っ子、頑張れ教育係の母…(笑)。



避難所では、歯ブラシ、水がなく、口腔ケアがおろそかになりがち。むし歯、歯周病、口臭などが生じやすくなり、また感染症にもかかりやすくなります。

お風呂に入れないので、体をふいたり、口腔ケアに使用できます。



災害時の深刻なトイレ不足問題。東日本大震災では被災地だけでなく、全国的にトイレペーパー不足が起こりました。

女性は生理用品を必ず! 清潔なタオルや、トイレペーパーを折り重ねて代用することも可能。



ローリングストックを!