



3月のほけんだより



平成25年3月22日
和歌山大学教育学部附属特別支援学校
養護教諭

今年度も残すところあとわずかとなりました。1年前と比べて、みなさんの体も心も大きく成長しているのがわかります。しかし春は一つ学年が大きくなったり、学部が変わったり、とても変化が大きいので、楽しい気持ちと不安な気持ちの両方出てくるときです。まずはこの一年をふり振り返り、新しい年度の出発の準備をしましょう。

いろいろな物質が飛散中

スギ花粉に加え、黄砂やPM2.5...今年度の春の初めはいろいろな物が飛び交っています。注意点や対策などお知らせします。

こうさ 黄砂

飛散している時には肌や目のトラブルに注意が必要です。特に注意すべきなのが、黄砂による角膜炎。花粉とちがって黄砂は固いため、目に入った状態で目をこすると、角膜を傷つけることがあります。

かふん 花粉



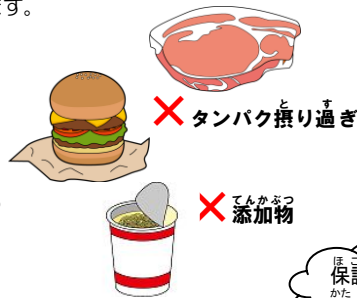
花粉症は1度なってしまうと毎年原因植物の花粉が飛散する時期に症状が出る、とてもやっかいな病気です。今花粉症ではない人も毎年吸い込んでいる花粉が原因でいつ花粉症の症状が出るかわかりません。

せいかつしゅうかんかいぜん かふんしょうたいさく 生活習慣改善で花粉症対策

不規則な生活は花粉症を悪化させる大きな原因です。花粉症から身を守るために、免疫力を高める方法を紹介します。

バランスの良い食生活

肉など高タンパクなものやジャンクフードなど添加物が多い食事は避けましょう。花粉症に限らず、タンパク質の摂り過ぎなど偏った食生活はよくありません。



きそくただい 規則正しい生活

睡眠不足や不規則な生活は自律神経が乱れる原因。免疫力が低下してしまい、アレルギーを引き起こしやすい状態になります。



ストレスをためない生活

疲れがたまるとうちがけ神経の緊張が高まり、症状が出やすくなります。毎日のリズム感のある生活、ストレスや疲れをためない、たまってすぐに発散するようなバランスの良い生活が大切です。



その他

外を歩けば服などにも花粉は付きます。実はこの服に付いた花粉が原因になることが1番多いと言われています。付いた花粉は家に入る前にしっかり払い落とし、家に入ってから手洗い、うがい、洗顔で肌に付いた花粉も落としましょう。



地震への備え

かくにん 確認しましょう

3.11東日本大震災から2年が経ちました。将来起こると言われる南海地震にそなえ、私たちは一人一人があらためて防災について考えないといけませんね。まずはだれでもできる備えからはじめましょう。

地震が起こる前に確認すること

- ヘルメットはあるか 非常食の備えはあるか
 - 水の備えはあるか 応急処置セットはあるか
 - 避難場所までのルートは確認しているか
 - 家具は固定され、避難路の妨げにならないか
 - 寝る場所にスリッパや靴を置いてあるか
- ★地域の避難所に、実際に家族で行ってみましょう★



非常用袋 ありますか？

およそ、次のような物が目安とされています。全部ではかなりの量になるので、家族で必要な物を選ぶのがよいそうです。

- 現金 飲料水 非常食(缶詰、カップラーメン、チョコレートなど)
 - ティッシュ タオル 懐中電灯
 - 電池 ラジオ カイロ 毛布 家族の写真(はぐれた時の確認用)
 - マスク 軍手 いつもの薬 ゴミ袋(寒さをしのいだり雨かっぱになる)
 - ホイッスル(居場所を知らせる) 口替え
- *これは一例ですので、家族に必要な物を準備してください。

保護者の方に向けた

ちゅとひと息...こころのおはなし

私の夫はひどい花粉症。家の中でもくしゃみを連発し、寝る時までつらそうな姿を見ていると気の毒に思えます。と同時に、大きな声のくしゃみを毎日聞かされ、大量に消費されるティッシュを見ていると、(早く病院に行って合う薬を処方してもらえばいいのに...)とも思ったり。それを伝えると、「市販の薬が合ってるから、病院には行かなくていい。」とのこと。

またある時は、「親知らずが生えてきたようで食べるのが辛いくらい痛い。」と言うので見ると、確かに生えかけの歯が。もし斜めに生えたと今後も痛むので、早く歯科に行くようすすめました。すると「抜くのがいやだから行きたくない。」と一言。

保護者の方が協力して下さる児童生徒への指導よりも、いい大人への保健指導(?)の難しさを痛感しているこの頃です。

***1年間、ほけんだよりを読んでいただき、ありがとうございました。来年度、より一層健康に役立つ情報発信に努めていきたいと思います。