



2月のほけんだより

平成23年2月24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

暖かい日があると思えば、大雪の日があったり、気温が安定しませんね。しかし最近日は少しずつ長くなってきています。冬の出口は遠くないようです。インフルエンザもピークを過ぎました。油断せずに体調に気をつけて近づいてきた春に備えましょう。

県内での高病原性鳥インフルエンザ発生について

新型インフルエンザの流行ピークを越えたかと思えば、今度は鳥インフルエンザの発生が紀の川市の養鶏場で確認されました。

■県では、直ちに「県対策本部」を設置し、国と連携してその罹患したニワトリの処分や、移動制限区域の設定などをおこなっています。

移動制限区域について

移動制限区域では、ニワトリや卵の移動は禁止ですが、人の移動については制限されていません。しかし、ウィルスを運ぶ可能性があるため周辺の養鶏場には近づかないようにしましょう。

卵や鶏肉について

卵や鶏肉を食べて、鳥インフルエンザが人に感染することは、世界でも報告されていません。

卵を「生」で食べることが健康を損なうおそれがあるとの報告はこれまでありませんが、不安な方は、加熱（WHOの食中毒防止のための加熱条件：中心部70℃、瞬間）することをおすすめします。

鶏肉は十分加熱して食べて下さい。加熱不十分なまま食べることは、食中毒予防の観点からおすすめできません。

飼っている鳥や動物が死んだら

鳥は生き物ですから、人と同じようにいつかは死んでしまいます。そして、その原因も様々ですから、飼っている鳥が死んだからといって直ちに鳥インフルエンザを疑う必要はありません。鳥インフルエンザにかかったニワトリは、次々に死んでいくということが知られていますので、原因が分からないまま、鳥が次々に連続して死んでしまうということがない限り、鳥インフルエンザを心配する必要はありません。

野鳥が死んでいるのを見つけたら

野鳥も飼われている鳥と同じように、様々な原因で死亡します。野鳥は、鳥インフルエンザ以外にも様々な細菌や寄生虫を持っていたりします。野鳥が死んだ場合には、鳥インフルエンザだけでなく、こうした細菌や寄生虫が人の体に感染することを防止することが重要です。

野鳥が死んでいるのを見つけた場合には、細菌や寄生虫に感染しないよう、死亡した鳥を素手で触らずにビニール袋に入れてきちんと封をして廃棄物として処分することも可能です。このような場合に直ちに相談していただく必要はないと考えられますが、不安な場合には、県自然環境室や近くの保健所に連絡して下さい。

野鳥が密集して死んでいるなどの異常がありましたら、連絡をして下さい。

【和歌山市役所 専用回線Tel073-424-9410】

【県自然環境室 Tel073-432-4111】

日常生活での注意点

野鳥などの野生動物の排泄物などに触れた後は、かならず手洗いやうがいをして下さい。

花粉症の季節です…



▼こんな日は要注意▼

- 晴れまたはくもり □風が強い □雨がりの翌日
- 午後1時～3時頃 □気温が高く空気が乾燥している

つら～い鼻づまり 解消法

枕元に、切ったタマネギを置いて寝る



タマネギの目にしみる成分が鼻の粘膜を刺激し、鼻の通りがよくなります。

蒸しタオルを鼻から頬にかぶせて温める



血行がよくなり、鼻づまりがやわらぎます。

保護者の
かたに向けた

ちょっとひと息…こころのおはなし



車の保険のことで、母が父に対して激怒していました。父の頼りない説明、はっきりしない口調、さっきまで「うん、うん」と聞いていた（適当に聞き流していたようです）のに、再度同じことを問うと違う返事が返ってきた等、いくつかの要素が重なり、母の最大級の怒りを買っている状況です（現在進行形）。母は大きな声で言いたいことをまくしたてますが、父はボソボソ何か言っているのかいないのか…。

攻撃的な母と、主張しない父。父の思いは母に何一つ伝わらず、一方の母は自分の思いが父にどう受け止められているのか分からないので次の言動につながらず、二人で行き止まり状態。

先日たまたま借りた本のことを思い出しました。「アサーション」という言葉を聞いたことはありますか？「お互いを大切にしながら、素直にコミュニケーションすること」です。自分の思いを自分の言葉でなるべく率直に言う。そして次に、自分の思いを相手はどう受け止めたか、きちんと見届け、対応します。相手にも同じように、自分の思いを表現するためのプロセスがあり、それを待つことで、はじめてアサーティブなやりとりが成立します。人間関係においては「正しいのはどちらか」ではなく、「お互いがどう折り合いをつけ、何を大切に生きていくかを話し合う」ことが大切で、その時にアサーションが必要だと思います。

アサーションとは対極の位置にいるうちの両親に、この本をすすめてみようかと…。

（平木典子「子どものための自分の気持ちと言える技術」PHP研究所）

