



# 9月のほけんだより

平成28年9月28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がね。学校では運動会の練習が始まっています。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。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【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、土手などに群生しています。



**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。それが細かくなって空中に浮遊し、吸い込むことで発症します。衣替えや押し入れの整理の際には発症のリスクが増します。

### ■対処法 可能なら避ける

何よりの対策は原因物質との接触を避けること。また、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。

**■原因の特定には?** 血液検査をします。アレルギー検査は項目数によって費用が変わります。

大体1週間くらいで結果が分かるので、アレルギーの疑いがある人は一度検査を受けてみるとよいでしょう。

**何科へ?** ・鼻の症状が強ければ「耳鼻咽喉科」  
・目の症状が強ければ「眼科」

検査を受けられるし、適切な薬の処方もしてくれますよ。



## くちびるの乾燥に気をつけて

くちびるをなめすぎるとこんなことも...

これから空気が乾燥してきます。くちびるは皮が薄いので、とても乾燥しやすい!

乾燥した時になめている人、いますよね?  
**空気の乾燥以外に、くちびるが乾く原因**

- ストレスや不安を感じている
- 口呼吸している
- ビタミンB2不足
- 体調不良や睡眠不足など、免疫力低下

(↑ヘルペスやカンジダなどの感染症にかかりやすくなる)



リップクリームは乾燥を予防するためのもの。乾燥する前にめろう。こすりつけずに、軽くポンポンと押し当てる程度に!

## 保護者のかたへ。こころのおはなし

先月、娘の困った行動をやめさせるために、どんな対応をしたらいいのか試行錯誤することを私自身の宿題としていました。一番私がイライラしていたのは、毎朝家を出る時間になってもぐずぐずして準備が進まないこと。「早く! 急いで!」とせかしたり、わざと放っておいたりしますが効果なし。こちら「不愉快だ」という気持ちを娘にぶつけてしまったことに罪悪感を感じ、車では憂鬱気分…。『子どものための自分の気持ちが「言える」技術』(平木典子 著)によると、親にとって都合の悪い子どもの言動でも、子どもには必ず理由があるとのこと。うちの場合、朝の準備で忙しそうにしている親の姿を見て、「ママは今、私のことを気にかけていない」と見抜いて淋しくなり、「こっちを見て」のアピールだったように思います。「親にとって嫌がらせともとれる子どもの甘えは、安心を取り戻すための必死の近づき方」とも。まずはそのメッセージを受け取って娘の方を振り向き、話を聞く(あなたを気にかけているとメッセージを送る)ようにしています。そして最終手段は、「ママは困ってるの。協力して〜!」とお願いしてみる。早くしなさい!」と言われると、子どもは、親が自分を従わせようとしていると感じていて、納得できないんだとか。「あなた=ゆっくりしたい」「ママ=急いでる」と思いが一致しない、互いに困っていることを確認し合った上で、ときにはちょっと控えめな気持ちで「お願い」してみるとよいかも!? ご家庭の実情に応じてお試しください。