



3月のほけんだより



平成28年3月23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

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、楽しみながら気持ちと不安な気持ちの両方出てくる時です。まずはこの一年をふり返り、新しい年度の出発の準備をしましょう。

花粉症を放置しない

最近、花粉症になっているにもかかわらず、その自覚がなく放置している人が目立つそうです。「2週間以上も風邪が治らず、鼻づまり、咳やのどのイガイガが続いている」、そんな人はほとんどが花粉症。治療が必要です。

放置すると？

バリア機能の低下
鼻やのどのバリアが弱くなり、ウイルスや菌が入りやすくなる。その結果、のどなどに感染がおこり、「長引く風邪」のような状態。もちろんインフルエンザにもかかりやすくなる。

集中力の低下
鼻づまりで口呼吸が増えると、呼吸が浅くなり、酸欠状態から集中力や判断力が低下する。目のかゆみや鼻水で集中力が保てずイライラしてしまう。

副鼻腔炎
薬を飲んでいても、なかなかならない場合には、副鼻腔炎(蓄膿)を合併しているかも。花粉症や通年性アレルギーで鼻炎の子どもの2人に1人は、副鼻腔の異常がある。

ぜん息
アレルギー性鼻炎の3人に1人は、喘息の症状がある。鼻や目の症状だけでなく、咳やのどの違和感を感じ始めたら、気管支にも炎症が起きたと考える。この場合は喘息の治療に使う薬が必要。



このように、単なる花粉症の症状だけでなく、いろんな合併症が引き起こされる花粉症。「花粉が飛ぶ時期を乗り越えれば済む」という問題ではありません。しっかり治療することをおすすめします。

保護者の方に
向けた

ちょっとひと息...こころのおはなし

家の中では他人から見ると恥ずかしいかも？と思うくらい、私は娘を褒めます。しかし他人に褒められると、娘の前で「いやいや、そんなことないです。」と言ってしまいます。そして、聞いている娘に対して申し訳なく思います…。

私自身、小さかった頃に自分の母親がこのような謙遜した言い方をしているのを見て傷ついたので覚えています。「私のことをこんなふうに思ってたのか…」と言葉を真に受けてしまいました。「なんであんなこと言ったん？」と直後に母に聞いた事もあったかな。その時に私は謙遜の文化を知ることになりました。

でも、例えそれがマナーのようなものだと知っていても、やっぱり目の前で自分のことを否定されるのは傷つくもの。自分の娘にはしたくないと思っていても、ついつい口からは謙遜の言葉が…。外国育ちのママは「ありがとうございます。嬉しいです。」と返すそうです。私も、その言葉をしっかり覚えておきたいと思います。

こんなことを思い出したきっかけは、卒業式後の小学部お別れ会での、卒業生保護者の方の挨拶。6年間の我が子の成長を他の児童や保護者の前で堂々と語るお母さんの声を恥ずかしそうに、でも嬉しそうに聞く6年生の表情が印象的でした。大好きなお母さんに認めてもらえて、とても嬉しかったことと思います。

***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っております。

レインボー実験

自分の心と体を大切にできるよう、体や性に関する学習を行っています。クラス、縦割りグループ、個別など、内容によって学び方は様々です。今回はちょっとかわいい(?)教材を使った中学部の女子数名の学習の様子をお知らせします。

人には「それ以上近づいてほしくない」と感じる距離があり、その距離は人それぞれ違います。今回は、近すぎる相手に対して自分がイヤだと思える気持ちを言葉で伝える練習として行



いました。友達とお互いに心地よい距離を保つことや被害を防止するための学習です。

法改正により、学校の健康診断

運動器検診が加わります。

運動器(筋肉・骨・関節など)に治療が必要な異常がないかを早期に発見し、予防するために行います。以下のような動きができるか、ご家庭で記入していただく調査票を新年度にお配りします。また、練習するとできるようになる動きもありますので、柔軟性を高めるためにも積極的に練習してみてください。



両肩の高さが違って見える

体をそらすと腰がいたい

片足立ちするとふらつく

バンザイして腕が耳につかない

両足を床につけたまましゃがめない