



5月のほけんだより

平成29年5月16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

新年度が始まって約2か月が過ぎました。入学時には緊張顔だった新入生みなさんも、生き生きして見えます。でも、新学期の疲れが出てきて、心身ともにちょっと不安定になることも。おうちでは、ほ〜とできることをしてゆったりすごし、心のエネルギーを充電するのもいいですね。

アレルギー性鼻炎 耳鼻科検診より

アレルギー性鼻炎や花粉症を放置している人はいませんか？アレルギーっ子が増えていると言われますが、保健室でもそれを実感しています。

耳・鼻の病気の原因に

たかが鼻水…と、治療しないままですと、においが分からなくなったり、副鼻腔炎（蓄膿症）、耳にも影響して中耳炎になる場合があります。

頭痛の原因に

繰り返し鼻をすすることが頭痛を引き起こします。



鼻血が出やすい

鼻をこすったりくしゃみが出たり、何度もかむために、鼻血が出やすくなりますが、アレルギーの治療を受けると鼻血は出にくくなります。



生活の質（QOL）の低下

症状が長引くと、鼻や目、のどのかゆみ、不眠、イライラ感、集中力低下など、生活の質が心身共に低下します。



水泳は？

アレルギー性鼻炎の人がプールに入ると、塩素の刺激や水中のほこりで粘膜が刺激を受けて、症状が悪化する場合があります。症状が強い時は中耳炎になりやすいので、水泳は休んだ方がよいでしょう。かかりつけの耳鼻科で相談して決めてください。

こどもロコモ 運動器検診（整形外科検診と合わせて実施）より

ロコモって知ってますか？

ロコモティブシンドロームの略で、運動器の障害のために、痛みや歩行障害が現れて、放置すると将来的に寝たきりや介護が必要になる危険がある状態のことです。現代っ子の運動習慣は“運動不足”と“運動しすぎ”の二極化が問題となっていて、ロコモティブシンドローム予備軍が増えてきているといわれます。「バランスがとりにくい」「体ががたい」「体の動かし方がわからない」など、こどもの運動機能が低下した状態がこどもロコモです。

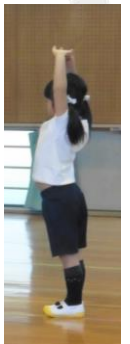
■多くは姿勢の悪さなど、生活習慣の劣化がベースになっている。

■単に体ががたいだけ…と放置せず、健康でケガの少ない生活が送れるよう、適切な事後処置が必要。

■整形外科医の関わり、家庭や学校でしっかり対処すれば70~80%は改善する。

小学部 体育の時間

準備体操のあと、ロコモ体操 がんばってます！



保護者の方にむけた

ちょっとひと息…こころのおはなし



3歳の娘は初めてのことや「お別れ」に大きな不安を感じたり、大人の表情をよく見ていて、園でも先生に「せんせい、おこってる？」など聞くそうです。ガラスのハートの持ち主だと思います。では普段から空気を読んで賢い子かというところではありません。園では良い子で頑張っているそうですが、家ではやりたい放題、わがまま放題で、ママ（私）が怒ってもあまり怖くないようですが、普段優しいパパは怒ると怖い（大きな声で怒鳴る）ので、パパの言うことはしぶしぶ？怯えながら？聞いています（パパのやり方が良いとは思いませんが）。ただ、私は大きな声はめったに出しません、苛立った自分の気持ちを落ち着けるためにその場から離れます。すると、娘は不安そうに慌てて付いてきます。見離されたようで不安になるのかな。でもそれにさえ私はイライラ…。家族中で雰囲気が悪くなることが多いこの頃。そんな時期なのだろうと諦めるしかありませんね、いつか終わるだろう。そんな中でも、娘と二人の布団の中では落ち着いて、「さっきはママ怒ったけど、〇〇（娘）ちゃんのこと大好きやで。」と必ず伝えます。しつけも親の愛なのですが、しつけの言葉を子どもは愛情と捉えられないですよ。大人になたら気付くのかもかもしれませんが、今はストレートな愛の言葉のシャワーを浴びせておこうと思っています。