



# 3月のほけんだより



平成29年3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

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、とても変化が大きく、楽しみな気持ちと不安な気持ちの両方が出てくるときです。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自立つそうです。「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。

### 子どもの花粉症の特徴

目や鼻のかゆみが強いことが特徴。また、大人に比べてネバネバした鼻水が出る事が多く、鼻づまりもよくみられます。ただ、アデノイド肥大や副鼻腔炎(蓄膿)が原因であることも多く、見分けが付きにくいです。



### 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」のような状態に。

#### 副鼻腔炎

薬を飲んでいても、なかなか治らない場合には、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。

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」というわけではありません。しっかり治療することをおすすめします。

#### 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。自のかゆみや鼻水で集中力が保てずイライラしてしまう。

#### 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て。この場合はぜん息の治療に使う薬が必要。

正常な免疫反応を保つため、十分な睡眠をとって規則正しい生活習慣を送ることも大切!



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

始めに書いたように、卒業や進級などの環境の変化で気持ちが揺れたり、中には大きな不安を抱えるお子さんもいます。そんな時、「しんどい」「助けて」と言えない人もいます。かといって、誰に言ってもいいわけではなく、安心・安全な人とつながり、「助けて」が言えることが大切です。(中には不安につけこんだり利用する人もいますから。)安心・安全な人としてまずお子さんが思い浮かべるのは家族でしょうか。家族としてどんな時にもそばにいてくれることは、お子さんにとって安全基地としての大きな意味があると思います。春は担任の交代や教師の異動もあります。そんな中でも保健室という部屋は存在し続けます。変わらない保健室という存在が、変化が苦手なお子さんの不安を少しでも和らげることができればと思っています。

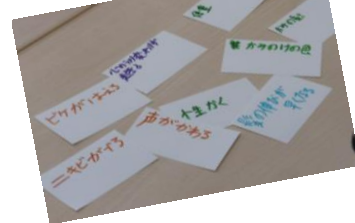
\*\* \*1年間、ほけんだよりを読んでいただき、ありがとうございました。来年度、より一層健康に役立つ情報発信に努めていきたいと思っています。

## 心と体の学習 [性に関する学習]

先日、1Sでは二次性徴について学習していました。



悩んでもいいんだよ。思春期にわいてくる気持ちって、自然で、きっと他にも同じ気持ちの人がいて...とっても大切な気持ちなんだよ。先生たちはいつでもその気持ち、聞くからね。



## 運動器検診が加わりました。

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痛みなどがない人は、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

バンザイして腕が耳につかない

体をそらすと腰がいたい

片足立ちするとふらつく

両足を床につけたまましゃがめない