



9月のほけんだより

平成29年9月15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 鼻水 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を。1週間以上よくならなかつたら、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。



非常用

いえ びちくひん 家の備蓄品をチェック!

えいせいようひん

衛生用品 多めにありますか?

災害時に備え、普段から少し多めに食料を買っておき、使った分だけ新しく買い足す“ローリングストック法”。それは食料以外にも応用できます。

あみ びちく 多めに備蓄



避難所では、歯ブラシ、水がなく、口腔ケアがおろそかになりがち。むし歯、歯周病、口臭などが生じやすくなり、また感染症にもかかりやすくなります。

災害時の深刻なトイレ不足問題。東日本大震災では被災地だけでなく、全国的にトイレトーパー不足が起こりました。

お風呂に入れないので、体をふいたり、口腔ケアに使用できます。



女性は生理用品を必ず! 清潔なタオルや、トイレトーパーを折り重ねて代用することも可能。



ローリングストックを!

保護者のかたに向けた

〇〇 ころのおはなし

11月14日の小中学部の授業参観後、学校保健の保護者研修会があります。昨年度は小児科医の戸川先生から、性をテーマにお話をいただきました。今年はガラッと趣向を変えて、ヨガの体験を企画しています♪なぜ保護者研修会でヨガ?それは、保護者の方の日頃のお疲れを少しでも癒したいと思ったからです(´_`)子育て、家事、仕事で日々多忙な保護者の方々は、ご自身の体のケアをする時間も持たないのではないのでしょうか?体をほぐし、心をほぐし、すっきりした気持ちを味わい、日々の活力のエッセンスになるものはないかと考えていたところ、ヨガを知りました。講師はガネーシュ・ギリ先生。実は夏休み中に人生初のヨガを体験してきました。たっぷり汗をかき、体がラクになりました。私には真似出来ないポーズもありました(腹筋が弱いようです…苦笑)が、何より、楽しい!「無理しないで、出来る範囲で」と言ってくださいます。運動が苦手な方、体がかたい方でも問題なし!そんな方こそ、ぜひこの体と心のリラックス体験にご参加下さい。正式なご案内プリントは9月下旬にお配りします。