



# 9月のほけんだより

平成30年9月3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、学校では運動会の練習も始まります。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を。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【ブタクサ・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。

それが細くなって舞い上がり、吸い込むことで発症します。衣替えや押し入れの整理の時には発症リスクが増します。

### ■対処法 可能なら避ける

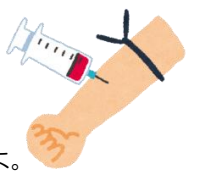
春の花粉症と同じように、マスクやゴーグルをして、体内部にできるだけ入れないように。できるだけ接触を避けること。

**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? ・鼻や喉の症状が強ければ「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。



## 熱中症予防

この時期、保健室でよく作る、保冷剤を使った簡単な首冷え冷えグッズをご紹介します。

フェイスタオルの上に細長い保冷剤を3こおく

タオルを三つ折りにする



首にまいて輪ゴムでとめたら完成!



保護者のかたに向けた

### 〇〇こころのおはなし

年収にすると1200万円。どんな仕事だと思われますか? 実は主婦業と言われます。先日、専業主婦のお母さん方とお話をすることがありました。自分のことは後回しにして家族のために一生懸命なお母さん方でした。ちょっとは手抜きを…、ちょっとは家族のことから離れて自分のための楽しい時間を…とは思わずにいられてませんでした。「自分は働いていないから、家族のために頑張らない」という思いが見えました。

保護者の方の中で「誰のおかげで飯が食える」のようなモラハラや世間の偏見などで、腹が立ったり苦しんだ経験がおりの方はいらっしゃいませんか? 保健室の先生は、担任の先生たちに比べて「授業がないから暇そう」「成績つけないでいいのに、何がそんなに忙しいの?」「いつも誰かと喋ってるだけで、ラクそう」と思われたり、実際に言われたりしてモラハラな扱いを受けることがあります(和附特ではそんなことはありませんよ! 笑)。私は「こっちはって十分忙しいし、頑張ってるわよ!」と思っても言えない、分かってもらえない悲しさを経験したことがあります。

ある心理学の先生が仰ってました。その先生自身も「カウンセラーって人の話を聞くだけでお金をとるの?」と言われたことがあるそうです。その先生の答えは「相談に来る人は、私の時間を奪っている。」とのこと。お金に変えられない人生の大切な時間を相手のために割いているということです。また、心の問題に関わる時には、聞く人の心のエネルギーの消耗も激しいとのこと。私は自分の仕事に少し自信を持てた気がしました。日々、家族のために自分の時間を割き、子どもの話に耳を傾けて子どもと一緒に葛藤する保護者の方と通じるところがあるような気がします。