

ほけんだより 2月


平成31年2月
保健室

かぜかな？ もしかしたら花粉症？

はっくしゅん！
の後に鼻水、鼻づまり。スギ花粉が飛ぶ季節だから、これまで花粉症ではなかった人も、「もしかしたら…」と、気になりますよね。

かぜ？ 花粉症？ ▼チェックしてみよう

- 熱はない
- くしゃみが連続して出る
- 目がかゆい
- 鼻水が透明でサラサラ
- 鼻づまりがひどい
- 他にアレルギーがある

 たくさん当てはまったら、花粉症かもしれません。耳鼻科やアレルギー科を受診してみるといいですよ。


早めの治療がおすすめ！

花粉症の症状の出始めは、鼻の粘膜の炎症がまだ進んでいません。炎症がひどくなる前に治療を始めると(早く元に戻せるので)、重症の花粉症にならずにすみます。

鼻の症状がひどい時は耳鼻咽喉科、目の症状がひどい時は眼科に行きます。内科・小児科・アレルギー科でも診療が受けられます。

自分の気持ち うまく言えていますか？

友達に貸したプリントが、破れたり、汚されて返ってきたら…
あなたならどうしますか？




むかつく！
なんか言うこと
ないのかよ！

＜攻撃的タイプ＞
自分だけの気持ちを伝えてしまい、相手の気持ちは無視・軽視するタイプ



ひどいな…
謝ってほしいけど何
とも思っていないの
かな…

＜非主張的タイプ＞
相手の気持ちばかりを考え、自分の気持ちは伝えられないタイプ



大事に扱ってほ
しかったな。
汚れてしまった
のはしょうがない
けど謝ってほ
しいんだ。

＜アサーションタイプ＞
相手の気持ちも考えた上で、自分の気持ちもきちんと伝えられるタイプ

自分でできる対策は？

◎マスク、眼鏡を着用する。

マスクを使用することで、吸いこむ花粉の量を約 1/3～1/6 に減らすことができるといわれています。大事なことは鼻をしっかりとマスクで覆うこと、顔にフィットするものを選ぶことです。

◎うがいをする。

花粉時期になるとのどがイガイガする、こんな経験はありませんか？
鼻から吸い込んで奥に付着した花粉は、粘膜の働きでのどの方へと送られます。かぜのシーズンだけでなく、うがいの習慣を続けて、のどの花粉を洗い流しましょう。



参考：環境省 花粉症環境保健マニュアル 2014年1月改訂版

みなさんは普段どのタイプでしょうか？つい攻撃的な言葉を発してケンカになってしまったり、思ったことを口でできず我慢してモヤモヤしたりすることがあると思います。そこで知ってほしいのがアサーションタイプ。「相手の気持ちも考えた上で自分の気持ちも伝える」ということを知り、まずは自分の気持ちや考えを言葉で素直に表現することから始めてみましょう。

「^{アイ}（私は）」メッセージで伝えよう！

「^{アイ}」メッセージは主語を「私」にして「相手の言動が自分に対してどのような影響を与えたのか」を伝える方法です。

例)「ちゃんと手伝ってよ！」

→「今これを手伝ってくれれば、私は助かるな。」

例)「なんでLINE返信してくれないの!？」

→「なかなか返信ないから、私は心配だったんだよ。」