

# ほけんだより



令和5年2月17日

合志楓の森中学校 保健室

文責 橋爪 昭子

## 誰にでも起こることだから **アレルギー**を知ろう



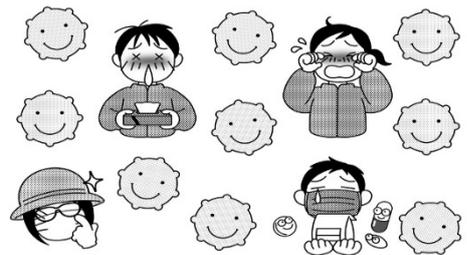
2月20日は「アレルギーの日」、17日～23日は「アレルギー週間」です。アレルギーの一種であるスギやヒノキの花粉症はこれからピークを迎えます。花粉症対策と体調管理の両輪でしっかり対策をしていきましょう。

さて、アレルギーの中でも近年、大きな問題となっているのが食物アレルギー。「アナフィラキシー」と呼ばれる重篤な症状を起こし、命に関わる事例もあります。特に知ってほしいのが、「食物依存性運動誘発アナフィラキシー」です。「特定の食べ物」と「運動などの行為」の2つの条件がそろったときに起きる急性のアレルギー反応で、皆さんと同じくらいの年代や大人でも起こります。もし、何かを食べた後に運動したとき、じんましんや息苦しさなどが出たらすぐに病院受診をしてください。それまで大丈夫だった食べ物でも起こることがありますよ。

## 花粉症の季節です。準備はOK?

こんな日・こんな時は要注意!

- 晴れた日
- 空気が乾いている日
- 気温が高い日
- 風が強い日
- 雨が降った日の次の日



ツルツルした素材の服は花粉が付きにくいので外出するときには適しているようです。体についた花粉は家に入る前にはらい落とし、顔や手についた花粉は洗って流しましょう。

「鼻水が出て止まらない・・・」という人は、各自で大量のポケットティッシュか箱ティッシュと、使用後のティッシュを入れるビニール袋をもってきてください。

## 「リフレーミング」してみましよう!

### あなたはどう感じますか?



上記のような水が入ったコップを見たとき、あなたは「もう半分しかない」と思いませんか? それとも「まだ半分もある」と思いませんか? 同じものなのに、とらえ方次第で大きく印象が変わりますね。このように、物事を見る時の枠組み(フレーム)を変えて別の視点でとらえ直すことを「リフレーミング」と言います。

### 短所と長所はとらえ方次第!?

「リフレーミング」を行えば、短所だと思っていたことも、下の例のように、長所ととらえ直すこともできます。自分や周りの人の良いところを見落とさないように、ポジティブな見方もしてみませんか!



短所	見方を変えてみた例(長所)
△がんこ	→ ○意志が強い、自分を持っている
△いいかげん	→ ○大らか、細かいことにこだわらない
△落ち着きがない	→ ○活動的、元気がいい
△神経質	→ ○繊細、清潔、心配りができる
△飽きっぽい	→ ○好奇心旺盛、切り替えが早い