

# ほけんだより

## なんだかムズムズ…花粉症の季節

花粉が飛ぶ季節になると始まる、くしゃみ、鼻水、目のかゆみ。スギやヒノキなどの植物の花粉が原因で生じるアレルギー症状を“花粉症”と呼びます。現在、日本人のおよそ4人に1人が花粉症だと言われています。

「花粉症かな？」と思ったら、自分で判断する前に、近くの医療機関に行きましょう。花粉症を起こしている原因も症状の出方も人によって様々です。まずは原因を探り、自分に合った治療方法を見つけることが大切です。

花粉は、気温の高い晴れた日、乾燥して風の強い日、雨が降った日の翌日、などに多くなりがちです。注意しましょう。

### なぜかな？花粉症かな？

#### 見分け方のポイント



| なぜ         | 花粉症   |                 |
|------------|-------|-----------------|
| それほど続けて出ない | くしゃみ  | 何度も続けて出る        |
| 粘り気・色あり    | 鼻水    | 透明でさらさら         |
| ほとんどない     | 目の症状  | かゆみ・充血・涙        |
| 37度以上の発熱   | 熱     | ほとんど出ない         |
| とくにない      | 遺伝性   | 家族にアレルギー体質の人がいる |
| 短期間で治る     | 発症の期間 | 花粉の季節は症状あり      |
| 変化はない      | 天候    | 症状に変化あり         |

## なぜかテスト前に部屋の掃除をしたくなる

テスト前の忙しいときに限って部屋の掃除がしなくなったり、急にゲームがしなくなったり、「いまずべきではない」ことをしてしまう…ということはありますか？



心理学ではこのことを“セルフ・ハンディキャッピング”といい、自分で自分にハンデを設けることで、失敗しても仕方ない状況をつくる心理です。たとえ失敗をしても「〇〇のせいである」「本気を出していないだけ」と言い訳ができるようにしています。自分の心を守るために、本人が気づかない無意識のうちに、言い訳の理由をつくってしまう場合があるのです。

セルフ・ハンディキャッピングをよくする人は物事の成功率が低下する傾向にあるため、これを超えるのは危険です。また、言い訳が多く、成長するための努力をしない人と評価され、周りからの印象も悪くなります。

セルフ・ハンディキャッピング克服の第一歩は、言い訳をしている自分を自覚し、認めることです。「言い訳が多いと言われるなあ」「最近挑戦を避けているなあ」ということはありませんか？一度、自分の行動を見つめなおしてみましょう。

## 学校でケガをして、病院に行ったら

授業中や部活動中、あるいは登下校の間でケガをした場合、その治療費には給付金が支給されます（入学時に申請した人のみ）。ただし、いろいろと条件もあるので、該当するかな？と思うことがある場合は保健室に問い合わせみてください。ケガをした日から2年経過すると支給されなくなるので、お早めに！