

保健だより

平成30年 2月19日
いわき総合高校 保健室



暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いています。今年度最後の考査が終了しましたが、満足のいく結果を出すことはできたでしょうか？今年度も残り一か月、気を引き締めて生活しましょう。

アレルギーってなんだろう ~2月20日はアレルギーの日~

アレルギーとは、本来は体にとって有益な“免疫”が過剰に働いてしまう状態を示します。アレルギーはだれにでも突然起こりうるもので、その原因（「抗原」といいます）は花粉やハウスダスト、薬、動物、天然ゴム、食品などさまざまです。花粉症や気管支ぜんそく、アトピー性皮膚炎、食物アレルギーなどが代表的なアレルギー疾患です。

☆スギ花粉

1月の中ごろから花粉が飛びはじめました。特に、晴れて気温が高い日や、雨が降った日の翌日には花粉の飛散が多くなるため、万全の対策が必要です。

【もしかして花粉症かも…？】

- 鼻が詰まって鼻水がでる。
- 鼻水は透明でサラサラのまま。
- 目が充血してかゆい。
- 連続してくしゃみがでる。
- 喉がイガイガする。
- 症状が2週間以上続いている。



【対策】

- 外出時には帽子やマスク、ゴーグル、つるつるした上着などを着用する。
- 建物に入る前に花粉をはらう。
- 帰宅したら、手洗いうがいや洗顔、入浴をする。
- 洗濯物は室内に干す。
- よく眠り、よく食べ、風邪をひかない！



☆食べもの

アレルギーを引き起こす可能性のある食べ物、エビ、カニ、落花生、そば、卵、牛乳、小麦、大豆などメジャーなものから、果物や米までさまざまです。世界には、水にアレルギーを持っている人もいます。特定の食べ物を口にしたときに息苦しさや腹痛、蕁麻疹などの症状が出る人は病院受診をお勧めします。

食物アレルギーと“好き嫌い”は明確に違います。食物アレルギーのある人に、いたずらにその食品を食べさせてはいけません。アナフィラキシーという重篤なアレルギー反応が起こると、死に至る場合もあります。



相手のアレルギーリサーチ済ですか？

小麦、卵、アーモンドフードル…

☆くすり

アレルギーは医薬品でも起こります。アナフィラキシーショックを招く可能性も高いため、**薬の貸し借りは絶対にしないでください。**

【アナフィラキシーとは】

抗原によって全身の蕁麻疹や痒み、咳、呼吸苦、口/唇/まぶたの腫れ、強い腹痛、嘔吐、血圧低下、意識消失、失禁等の症状が複合的に引き起こされた状態を指します。急速に悪化し、死に至ることもあるため、すぐに救急車を要請する必要があります。

インフルエンザが流行中です

全国でインフルエンザの流行が続いています。今年のインフルエンザは高熱が出にくいようですが、入室する皆さんの様子を見ると、初期症状として頭痛と咳を感じている人が多いようです。普段の風邪とはちょっと違うなと思ったときには意識的に検温し、注意して観察してください。

また、高熱が出にくいからといって油断してはいけません。インフルエンザ脳症など重篤な症状に発展する可能性は十分にあるため、これまで通り手洗いうがいを確実にするとともに、**食事・運動・睡眠のバランスを整えて**、予防に努めてください。



スクールカウンセラー便り

2018年2月
スクールカウンセラー 藁谷慶子

寒さの厳しい日がまだまだ続いており、インフルエンザも流行していますが、皆さん元気に過ごしていますか？私も風邪で数日寝込みましたが、体調がすぐれないと気力も落ち弱気になってしまいますね。皆さんも体調管理には十分気をつけてくださいね。さて、3年生は卒業の時期ですね。カウンセリングでは一部の生徒さんとしかお会いできなかったですが、卒業される3年生の皆さん全員がそれぞれの道で活躍されることを願っています。別れは寂しいですが、皆さんにとっては新たな出会いや始まりの季節でもありますね。今回は、進学や就職など新しい環境で役立ちそうな行動心理学のテクニックを少しだけご紹介します。

初頭効果・・・最初に与えられた情報が、その人に対して大きな影響を与えること。

人は相手を見た瞬間、だいたい1秒から6秒の間に相手の印象を決定付けます。一番初めに受けた印象は記憶に残りやすく、その時に持った印象は長く持ち続けるという傾向にあるのです。話してみたら意外と印象と違う人だったというギャップも面白いということもあるかもしれませんが、やはり第一印象は大きいようです。身だしなみや雰囲気を整えて、ある程度見せたい自分を演出するというのも初対面の場では大事かもしれませんね。

単純接触効果(ザイオンス効果)・・・会う回数が増えるほど、好意も比例して上がること。

心理学者ザイオンスは、繰り返しの接触で、その対象に対する好感度を高める効果が見られる実験結果を導いています。初めのうちは興味がなかったり、苦手だったりしたものも、何度も見たり、聞いたりすると、次第により感情が起こるようになってくる、という効果です。例えば、よく会う人や、何度も聞いている音楽は、好きになっていくというものです。もしあなたが好意を抱いている人や仲良くなりたい人がいれば、挨拶したり、繰り返し自分から接触を試みてみるとよいかも。

ネームレター効果・・・人間は、無意識に自分の名前を好ましいものと感じています。

事実、「あ」から「ん」まで、ひらがな全部に点数をつけてもらう実験をすると、自分の名前にある文字に高い得点をつける傾向のあることがわかっています。また、自分の名前に含まれる文字が入っている物やブランドを好む傾向があることも知られています。同じ名前の人には親近感がわくという経験はないですか？このことから派生して「ネームコーリング」のテクニックも有効と言われています。会話に話しかける相手の名前を入れるほど好感度がアップすることです。たとえば、ただ挨拶したりお礼を言う時も「おはよう、〇〇さん」と「〇〇さん、ありがとう」と名前を付けることで単純ですが、人は嬉しく感じるのです。新しい環境ではまず名前と顔を覚えなければ使えませんが、それだけに言われた相手は「名前、覚えてくれたんだ！」とさらに嬉しくなり信頼度も増すでしょう。

ウィンザー効果・・・直接本人から伝わるよりも、第三者を介して伝えたほうがより影響が大きくなる、信憑性が増す効果。

ほめ言葉なども直接言われるより第三者から聞いた方が下心も感じられずより信頼度も増し嬉しいと言われるので、ほめ言葉は他の人に言っておくと後で本人に伝わってより効果的になるかも。逆のケース(悪口)にも言えることなので、やはり陰で悪口を言うのはやめましょう。

