

アレルギーのこと、知っていますか?



2月20日は「アレルギーの日」、17日～23日はアレルギー週間として、アレルギーに関する情報発信や啓発がいろいろな形で行われます。

アレルギーとは、私たちの体に備わっている「免疫」の働きが、入ってきた異物に対して過敏になり、腫れやかゆみなど、さまざまな症状が出てしまうことをいいます。みなさんがよく知っている食物アレルギーや花粉症、ピアス(金属)によるかぶれなどもその一種で、症状が重い場合は命にかかわることもあります(アナフィラキシー)。

アレルギーの原因となる物質や症状が出る量は、人によって違います。また、以前は全然平気だったものに対して突然に反応が出ることもあるのです。何かを触ったり、食べたり、特定の行動をとったときに同じ症状が何度も出るようなときはアレルギーを疑い、早めに受診することが大切です。

花粉症に備えよう!

～ ミニクイズ ～

Q 1. 花粉が飛びやすいのは?

- ① 雨が降る前
- ② 雨が降、いる時
- ③ 雨が降、にやあ



まだ、冬の寒さが続いているので、早い人では1月頃から花粉症の症状が出始めます。まだ、今までは平気だった人でも突然はじまってしまうことも多いので、基本的にはぜひ買っておきましょう。

Q 2. 花粉が飛びにくい服は?

- ① ツルツルした服
- ② ゴワゴワした服
- ③ モコモコした服



Q 3. 花粉から目を守るとき、もっと効果があるのは?

- ① ショートレンズ
- ② メガネ
- ③ゴーグル



①...60 ②...70 ③...10:40

体にも“福は内”

素晴らしい大豆パワー



2月3日の節分に行われる豆まき。豆を歳の数だけ食べると、その年は病気にかからなくなる—そんな言い伝えがあります。そして、それを裏付けるかのように、大豆にはたくさんの素晴らしいチカラ(栄養・有効成分)が備わっています。



- ◎『畑のお肉』と呼ばれるほどの豊富なたんぱく質をはじめ、脂質、炭水化物を含めた三大栄養素が揃っている
- ◎食物繊維、カルシウム、鉄分、ビタミンE・B₂などもとれ、栄養バランスの面でも優れている
- ◎大豆サポニン(抗酸化作用)や大豆レシチン(肝機能を高める)、大豆イソフラボン(心筋梗塞などのリスク低下)などの有効成分も

節分に限らず、普段から積極的にとっていきましょう。ちなみに、大豆は納豆の原料としても知られていますが、夏が旬の枝豆や、おせち料理の定番である黒豆も、実は大豆ですよ!

考えよう、コミュニケーション～言葉のチカラ～

自分のしたことをほめられたり、しんどいときに共感してもらえたりすると、うれしかったり、少し楽になったりします。逆にけなされたり、冷やかなことを言われたりすると、腹が立ったり、さらに落ち込んだりしますね。

むかし、言葉には人間の理解や常識を超える不思議なチカラが宿っていると信じられていた...そんな話を聞いたことがあるかもしれません。私たちが普段の生活の中で発している言葉は、お互いの行動や考え方に大きな影響を与えることがあります。言葉がもつ大きなチカラの存在もうなずけますね。



近年、ネットが普及したことによって、人と人とのコミュニケーションにもSNSなど次々に新しい形が生まれてきました。それでも、『言葉のやりとり』という基本的なところは変わりません。「自分がこう言ったら(送ったら)、どう思うかな?」と、ちょっと立ち止まって相手のことを考えながら...そんなことを心がけていきたいものですね。

中学生対象 心と命のサポート事業

2/19 オンライン (Zoom) 講演会

**「世界でたった一人のあなたへ
～みんなちがって、みんないい～」**

CAP岡山 山下明美先生

柔らかいタッチの見やすいイラストを使って、命のはじまりを「体の成長」と「脳の成長」の両方から丁寧に説明してくださいました。また、LGBT や SOGI (ソジ) については、社会も変わりつつあるという具体的取り組みを交えて紹介され、人権とは、「誰にも奪われず、ひとり一人が持っているもの・みんなちがってみんないい・あなたがあなたであることが大切」とお話してくださいました。

同性を好きになるのも異性を好きになるのも同じようなことだなと感じた。

自分はものすごい確率の中で生まれてきたので、自分の命を大切に、辛いことや悩んでいることがあれば話すようにしたいと思う。

自分の価値観を相手に押しつけない。「普通」というのは、自分の中のものであってみんなに当てはまるものではないことが印象に残った。

SOGI は状態を指すので、すべての人が含まれることを知った。

今思う自分をこれからも、変わっても、ずっと大切にしていきたいと思った。

お互いに違うところは「個性」として認めることが大切だと思った。

空港などに「ジェンダーフリートイレ」があることを知り、世の中も変化していくのだと思った。