



先生のLife in JAPAN Vol.15

■ Anna・George
1987年生まれ。英国ノーフォーク出身。
2010年8月から只見町英語指導助手。
小学校と中学校で語学の指導を行います。

たくさん出来事があった一年が終わりました。まだちらほらと雪が降っているようですが、春ももうすぐですね。イギリスでは新学期は秋に始まります。なので、4月に新入生を迎えることは、未だに慣れません。小学校と中学校は今年から英語の教科書・教材が変わり、私も今まで以上にわくわくするような内容かなあとと思います。

3月には、カゴ作りを只見小学校で体験することができました。最初はとても難しく、全然カゴができそうになかったのですが、手伝ってもらったりして、なんとかかわいく作る事ができました。5年生と6年生

がとっても早くカゴを作るところを見て、びっくりしました。私も楽しかったですし、子どもたちもとても楽しんでいました。

長野県の湯田中温泉に行ってきました。そこで、入浴しているサルを見ました！とってもかわいかったですよ！温泉に入っているサルを見られる所なんて、世界中探してもこの温泉地以外にないんじゃないかと思えます。国内外からたくさんのお客が来ていて、かなり賑わっていました。今年も、日本のあちこちでいろいろなものを見たかと思っています！

(訳・只見中・福地)



広報ただみ診療所

朝日診療所

所長 星野 弘尊

『花粉症』

今回は花粉症のお話です。

くしゃみ、鼻水、目がかゆい、というのが主な症状です。

今の時期はスギ花粉によるものが多いと思いますが、夏はイネ、ブタクサ、ヨモギなど季節によって違います。それらの花粉によるアレルギー反応が起こり、症状が引き起こされます。一旦、発症すると自然治癒は困難です。治療は主に对症療法という症状を緩和する薬が使われます。民間療法もありますが、厚生労働省は、「残念ながら民間医療の多くに十分な効果の根拠があるとは言えません。」「安全性が危惧される民間医療も指摘されています。」とコメント

トしています。注意してください。花粉症の症状は花粉に接触したときのみ出現します。そのため花粉と接触することをさけるのが最も効果的な方法でしょう。外出の際にはゴーグル、マスクをする、室内に花粉を持ち込まない、空気清浄機を使用する、加湿器を使用するなど。症状が出る前から予防するのがもっとも効率がいいでしょう。花粉と接触を続けていけば、症状はひどくなります。薬物療法を行っていても、花粉との接触は可能な限り避けましょう。また症状を悪化させるものとして、不規則な生活、睡眠不足、過労、精神的ストレス

スガあげられます。喫煙、受動喫煙、車の排気ガスなど大気汚染を避けることも重要です。喫煙する親の子どもはアレルギーを発症しやすいとも言われていますので、喫煙者は禁煙をしましょう。

ある時期に鼻水、鼻づまり、目のかゆみなどが出現した場合、花粉症の可能性がります。お気軽に朝日診療所を受診し、相談してください。

