

ぴかぴかの1年生

小学校入学は、子どもにとっても、親にとっても人生上の一大イベントです。楽しみでもあります。不安がいっぱいです。でも、どんなに心配しても入学式はやってきます。

そこで、アレルギーをもつ子どもたちが、少しでも安心して、スタートを切れるよう、入学式までに、家でできること、医師と相談すること、学校の先生と相談することをリストアップしてみました。入学式までに、確認してみてください。



I 家でできること

1) 一人でできるかな？

お母さんや家族と一緒になら、誰かが何とかしてくれます。でも、学校ではそうはいきません。発作が起きたとき、痒くなったとき、自分で考えて、自分で対処しなくてははいけません。「何とかできる」または、「何とかできると本人が思っている」そんな時は大丈夫ですが、「どうしたらいいの!？」となってしまうようなときは、その心配や不安がさらに症状を悪化させ悪循環になってしまいます。楽しいはずの学校が不安でいっぱい場所になってしまいます。「お母さんや家族がそばにいないでも、自分で何とかできる」と思えて、実際に対処できるように、説明をし、さらに実際に練習をしましょう。



課題1：困ったときに担任の先生にお話ができるかな？

大人が思う以上に子どもたちは気を遣っています。困ったことがあっても、「先生!」と声をかけられない子どもたちがたくさんいます。困ったときは、いつでも、相談していいことを説明して、「先生!」と声をかける練習をします。いろいろな場面を設定して「息が苦しくなってきました。」「苦しいので水を飲んできていいですか」など、いろいろなセリフも練習しておくといいでしょう。

先生に体調が悪いことを伝えましょう



課題2：発作やかゆみが起きたらどうするかな？

軽い発作が起きたとき、痒くなってしまったとき、どう対応したらいいか、説明して、実際の流れを練習しておきます。家にいるときから、なるべく自分で対応できるようにしておきます。

課題3：忘れずに薬を飲むかな？

家にいるときは、お母さんや家族が「薬を飲みなさい」と声をかけてくれますが、学校では、そうはいきません。自分で思い出して飲むように練習しましょう。薬を飲む場所も、教室、保健室、職員室、水のみ場など、本人が安心して納得できる場所をいろいろと考えておくといいですね。

課題4：発作やかゆみの起きそうなものを避けられますか？

ほこり、動物や鳥、黒板のチョークの粉、給食の中のアレルギー反応を起こしそうな食べ物、など自分で見つけて避けられるようにしておきましょう。

課題5：上手に運動できるかな？

運動誘発性喘息の起こりやすい場合、急に走り出したりすると、発作が起こりやすくなります。必ず、ひざの屈伸などウォーミングアップをしてから、運動します。もし発作が起こっても、水を飲んで、少し休むと楽になります。苦しいときにちゃんと先生に伝えられるよう練習します。そして、少しぐらい運動しても発作が起こらないよう、普段からトレーニングしておくといいですね。「発作が起きない」くらいの運動が目安です。

2) 周りの大人の役目

本人も、周りの大人も、早く立ち立ちできるよ、自分で何でもできるよう一生懸命になる時ですが、こんな時こそ、焦りは禁物です。「早く自分でやいなさい!!」と突放すのではなく、「ひとりでするよ・」と応援する気持ちで……。昨日まで、やって貰っていたことを、今日急にできるようになったりはしません、小さなステップを作って、「できた!」と思える演出を工夫してください。それを繰り返すことで、「できない」時を乗り越えてやっと「できる」時がやってきます。

3) もちろん、環境整備、心身の鍛錬、しょうずな薬の使い方は、忘れないでください。

①お母さんが説明してあげます

②場面の練習をします

発作がおきたらどうするのかな?



II 医師に相談すること

1) 発作の特徴、学校での注意事項など、学校の先生方にわかっていただいたほうが良いことについて、相談します。必要であれば、本人の状態に合わせた、発作時の対応、日常の注意などについて、医師の説明をメモしてまたは医師に書いていただいて先生に伝えます。

2) 学校では、色々な行事があります。運動会、遠足、宿泊などの時、予防的な処置、当日の対応などを、あらかじめ医師に相談して、先生にも伝えておくことで安心です。



III 学校の先生に伝えること

1) 学校には、校長先生、教頭先生、担任の先生、保健室の養護の先生、給食の栄養士さん、が力を貸してくれます。スクールカウンセラーのいる学校もあります担任の先生を中心に、希望する対応、心配なことなど、ざっくばらんに、率直に伝えてみましょう。

2) 多くの小学校では、入学式前年の秋ごろになると、就学児の健康診断があります。このときにまずは、相談をしてみましょう。

①学校で、どのくらいの頻度で、どのようなアレルギーの症状が起こることが予想されるか

②その時、どのような対応をお願いしたいか

③日常的に、発作を起さないために注意していただくことはどんなことか(例えば、運動、薬、給食、掃除当番動物との接触などについて)

