

今年も花粉の季節がやってきます。花粉症の人にはつらい時期... 今年も、2月中旬ごろから花粉の飛散が始まり、例年よりやや多い～多いと予測されているようです。早めの予防対策を行い、花粉シーズンに備えましょう！

## 日常でできる予防法

### ・マスクをする

マスクをして保温・保湿することで症状が緩和されます。鼻に入る花粉の量も減らしてくれます。

### ・生活習慣を改善する

疲労は自律神経を過敏にし、アレルギー反応を起こしやすくします。睡眠を十分にとり、ストレスを溜めないようにしましょう。また、お酒やタバコ、香辛料などは鼻の粘膜を刺激して、花粉症の症状を悪化させるので、できるだけ控えましょう。

### ・栄養バランスのよい食事をとる

アレルギーに負けない体をつくるには、栄養バランスの良い食事をとるように心がけるのが一番大切です。とくに肉中心の高たんぱく質な食事は、アレルギー反応を悪化させるといわれているので注意しましょう。また、乳酸菌は花粉症の症状緩和に効果があるともいわれています。

### ・目を冷やす

目のかゆみがひどいときは、清潔なタオルで冷たいおしぼりを作り、まぶたの上におくと楽になります。



## ■ あと1皿の野菜料理を食べよう！ ■

昨年12月、浦富保育所で食育教室があり、野菜入りのおやつ作りや野菜あてクイズ、旬についてのお話をしてきました。スーパーなどへ行くと様々な野菜が1年中手に入りますが、野菜の旬がいつなのかみなさんは知っていますか。旬の野菜は栄養価が高く、値段も安く、そして美味しいですね。

ちなみに野菜摂取量の1日の目標は350gです。鳥取県民の摂取量は平均約280g※で、目標に70g足りていません。これは、野菜料理がおよそ1皿分足りていないことになります。野菜料理があと1皿増えると野菜不足解消につながります。おやつに野菜を入れてみるのもいいですね。今回は保育所で一緒に作った野菜入りおやつを紹介します。 ※平成22年県民健康栄養調査

### とうふドーナツ

#### 【材料】2人分

・ホットケーキミックス	・油	20g
..... 120g	・ほうれん草	10g
・木綿豆腐	・にんじん	10g
..... 80g	・かぼちゃ	10g
・ごま		8g
..... 8g		
・ごま油		8g

#### 【作り方】

- ① ほうれん草は茹でてペースト状にする。にんじんは、1mm角切りにする。かぼちゃは、茹でてつぶす。
- ② 材料をすべて混ぜ合わせる。  
\*ホットケーキミックス、豆腐、水などで固さの調節をする。
- ③ 生地をひと口大に丸めて、170℃程度の低温で中に火が通るまで揚げる。
- ④ さいごに、粉砂糖をかける。



## 人権学習 シリーズ 106

### 手作りの「ワルツの会」

小・中学校PTA人権教育推進部交流会は、通称「ワルツの会」と呼ばれています。

交流会の発端は平成16年3月、岩美北小学校PTA同和教育推進委員が交流会（人権研修会）の開催を提案し、町内小学校の人権教育推進部委員の賛同を得て開催されたことによるそうです。現在は、中学校や保育所も参加しています。なお、会の名称は、町内小学校数3校とワルツ（舞踊曲）の3拍子かけたものらしいです。

開催目的は他校の取組み内容や人権教育推進部委員に就いた喜び・悩み等を互いに交流する中で、人権教育推進活動の向上を図るとともに各委員の人権意識をさらに高めることです。そして、なにより和やかな雰囲気での自由な話し合いが最大の特色です。

実は、開催日2か月前に講師依頼が担当校PTA人

権教育推進部長からありました。予期せぬ依頼に驚き・困惑しましたが、自分に話す力の有る無しや話す内容の良否は別にし、即座に快諾しました。

求められた内容は『人権問題に関する町民意識調査』の事務局として気付いたこと感想等でしたが、調査項目“町内の学校等で、人権問題を学習していることについての期待”を提示し、研修内容をより自らのこととして受け止めることができるよう、考え・比べるワークショップ（体験的参加型）形式で行いました。まことに稚拙な講演内容でしたが、参加者五十余名の積極的な意欲に助けられました。

最後は、わが子のことをよく知らないままに親が独り善がりできてきた子育てが招いたエピソード等を例示し、これからも三者（家庭・学校・地域社会）がそれぞれの良さや機能を発揮し補完しながら連携することの大切さを話したところです。

「ワルツの会」は、保育所、小・中学校PTA役員による手作りの研修会であり、自由に意見交流する人権研修会です。今後も、こころ豊かな人づくりに資する機会の創造に向け、このような特色ある研修会の継続開催が期待されます。（人権教育推進員）