

アレルギーのつらさ

石丸小学校 六年一組 村上 真規

「今度、手術が必要ですよ。」

と、言われました。これは、歯医者に行つた  
ときの話です。このとき僕は、手術と聞いた  
ときは怖いイメージをしてみました。し  
かし、この経験により、健康について考える  
ことができました。

健康というのは、自分たちの行動が大切だ  
と、考えています。例えば、学校からもよく  
言われる

「早寝早起き朝ごはん」

「手洗いうがい」

です。この小さな行動によつて、かせなどを  
予防し、健康になることができると考えてい  
ます。

しかし、アレルギーの人たちは、アレルギー  
という病気を予防することができません。

僕の弟は、小学四年生ですが、今もアレルギー  
にとたたかっています。エビやカニはもちろ

んタコヤイカ、ほたてなどの魚介類やピーナツまで食べるのができません。もし、魚介類などのアレルギーのものを食べてしまった場合、命に関わります。そのときは、掛かりつけの病院があります。しかし、このようないかならないためには、アレルギーのものをも食べないことです。食べたくても食べられないということを続ければ、いつか病気が治ると思います。

今の季節で怖いのは、熱中症です。熱中症

は、三段階に分かれています。一番軽い症状はめまいなどですが、一番重い症状は意識がなくなったりします。この予防法は、水分をしっかりととり、ぼうしをかぶり、こまめに休むということです。このことにより、体の温度が上がるのを防いでくれます。

僕が最も伝えたいのは、健康でいるために、しっかりと予防をして、楽しい生活をしてほしいことです。熱中症などで入院をして楽しい生活ができないことがないようにして、成人

していくことをがんばっていきたいです。