

花粉症対策を万全に！！



スギやヒノキの花粉が飛散する時期がやってきました。毎春、花粉症で悩まされる方も、まだ発症していない方も、テレビやインターネットなどで花粉情報をチェックし、しっかりと花粉症対策をとりましょう！

●花粉症の症状

- ・くしゃみ、鼻水、鼻づまり
- ・目のかゆみ、涙目、目の充血
- ・喉のかゆみ
- ・顔や首の肌荒れ、皮膚炎
- ・頭が重い・痛い、だるい、熱っぽい、イライラする、食欲不振などの全身症状



●実践したい花粉症対策

1. 飛散量の多い日はマスク・メガネを

マスクは鼻のなかに花粉が侵入するのを防ぎます。目には花粉防御用メガネもありますが、通常のメガネでもある程度、目に入るのを防ぐ効果が期待できます。

2. 服装にもちょっと工夫を

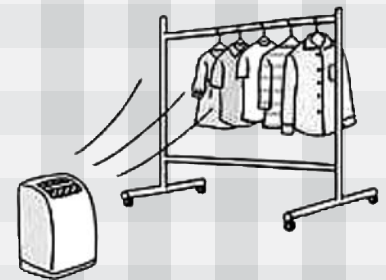
ニットあるいは毛織物の上着やコートよりも、生地がスベスベしたポリエステルなどのほうが、衣服に花粉が付きにくくなります。

3. 外出先から戻ったとき

玄関先で花粉を払い落してから、家の中に入りましょう。
また、忘れずにうがいをして、手と顔を洗いましょう。

4. 洗濯や布団干しをするとき

洗濯物は室内に干すか、乾燥機を利用しましょう。
布団を外に干す場合は花粉を払い落としてから、取り込みましょう。



5. 室内を掃除するとき

掃除の際、花粉を舞い上げないように、まず拭き掃除をし、その後で掃除機をかけましょう。

●予防のための生活習慣

疲労や睡眠不足が体調に影響して、アレルギー反応が起きやすくなります。
日頃から栄養のバランスのとれた食事、規則正しい生活、十分な睡眠を心がけましょう。



平成26年度 朝日町健康カレンダーの訂正

3月広報の折り込みとして配布しました健康カレンダーの内容の中で、一部訂正がありました。正しくは、以下のとおりです。

- 1歳6ヶ月児健康診査 H26.2月 5日(木)→H27. 2月 5日(木)
- 2歳児歯科検診 H26.2月19日(木)→H27. 2月19日(木)
- 3歳6ヶ月児健康診査 H26.1月 8日(木)→H27. 1月 8日(木)
H26.3月 5日(木)→H27. 3月 5日(木)

皆様には、大変ご迷惑をおかけしましたことを
お詫び申し上げます。

問い合わせ先 子育て健康課 TEL377-5652