

まだまだ肌寒いですが、春の足音が近づき日差しと気温も暖かくなりました。同時に春はたくさんの花が色とりどりに咲き、目を楽しませてくれます。

園生活では年長組さんは卒園式を控え、4月からは小学校に進学しますね。年中組さんは園の中で最年長となり、園の中でお兄さんお姉さんとしてリードしていくこととなります。まずは、新しい生活へ旅立つ年長組の皆さんを卒園式で温かく送りましょう。



# ワクワクする春！ 花粉ウキウキ、花粉症グシュグシュ

これからの季節はマスク姿の人々が街中に多くみられます。「花粉症」にかかる人が増えている要因は、昭和30年代に建築資材として多く植えられたスギが成長し、花粉を多く付けるようになったものの、手入れもされなくなったこと、住宅の気密性が高くなったこと、高タンパクの食生活、ストレスが多い社会情勢などが挙げられます。この様々な要因がアレルギー反応を引き起こしやすくし、花粉症患者の増加につながったのではないかと考えられます。



人の体は、異物(アレルゲン)が入ったとき、それに対抗する物質(抗体)を作って追い出そうとする働きが生まれます。これは細菌などから体を守るために必要な反応ですが、過剰に反応してしまうと花粉のように害のない物質まで攻撃してしまいます。これが、目のかゆみ、まぶたの腫れ、水のような鼻水が止まらない、くしゃみが連続して出るなどのアレルギー反応として現れ、辛い症状を引き起こします。

人によってアレルゲンが違うので、スギ花粉は大丈夫でもイネ科の花粉には症状が出てしまう場合もあります。予防策を立てる上で自分のアレルゲンを知ること大切なので、病院で調べるのもおすすめです。

### ※ アレルゲンになる花粉

スギ、ヒノキ、ブタクサ、ヨモギなど

また、抗アレルギー剤を症状の出る前から服用すると、花粉の季節になっても軽く済むようです。症状がひどい場合は、お医者さんに相談してみましょう。



## 花粉対策!!



花粉は、よく晴れた日(前日に雨が降った場合)や空気が乾燥し、風が強い日、暖かい日などによく飛びます。

花粉症の症状を和らげるには、花粉を体の中に入れないことです。

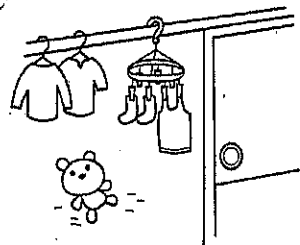
そこで、外出する場合は・・・

- ・メガネ、帽子、マスクをしましょう。
- ・帰宅後、家に入る前に、服や髪の毛についた花粉を落としましょう。
- ・うがいと手や顔を洗い、体についた花粉を落としましょう。

花粉が多く飛ぶ午後の時間帯の換気や外出を控えることも症状がひどい場合には有効です。

加えて、洗濯物を室内に干したり、取り込むときに花粉を落としましょう。

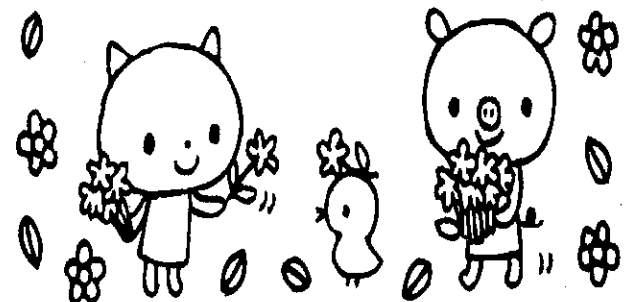
また、体調が悪いと症状がひどくなるので、抵抗力を高めることも大切です。そのため、早寝早起き、バランスのよい食事など規則正しい生活をしましょう。



## 3月の健診日程のお知らせ

- 4か月児健診：3～4か月児  
(受付 9:00～10:30)
- 2・9・16・23日
- 1歳6か月児健診：1歳7～8か月児  
(受付 12:50～14:00)
- 3・10・17・24日
- 3歳児健診：3歳3～4か月児  
(受付 12:50～14:00)
- 4・11・18・25日
- 場所 母子保健センター  
(「ここにこ」の隣)

対象者には、ご自宅へ健診日の約1か月前に健診票が郵送されますので、この案内の日時に健診を受けてください。



豊橋市役所 保育課 保健だより  
2010年3月1日