

すくすくだより 2013春

まだまだ肌寒いですが、インフルエンザも落ち着き、暖かい日差しに春を感じる日が多くなりました。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。また気温の上昇に伴い花粉の飛散量も多くなっています。今回は、花粉症についての話です。

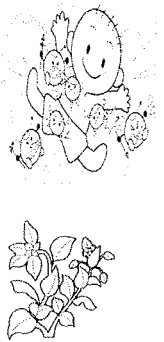


花粉ウキウキ、花粉症グシュグシュ!!

スギ花粉が真っ盛りのため、メガネや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、戦後復興の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、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が大切なので、病院で調べるのもオススメです。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。



★アレルゲンになる花粉と飛散時期

他にもたくさんのアレルゲンとなる花粉があります

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
スギ		←————→										
ヒノキ		←————→										
ブタクサ								←————→				
イネ				←————→				←————→				



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。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。早寝早起き、バランスのよい食事など規則正しい生活を心がけましょう。

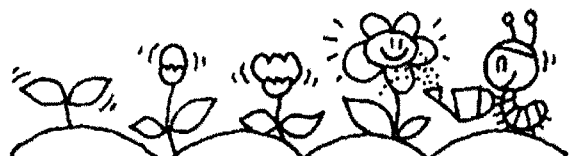
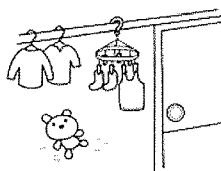
【外出する場合】

- メガネ、帽子、マスクを装着する
- ツルツルした素材の服を着る
- 帰宅後、家に入る前に、服や髪の毛についた花粉をはらい落とす
- うがいと手や顔を洗い、体についた花粉を落とす
- 花粉が多く飛ぶ午後の時間帯の換気や外出を控える



【洗濯物の取り扱い】

- 洗濯物を室内に干す
- 洗濯物を外に干す場合は、取り込む時に花粉をはらい落とす



3月の健診日程のお知らせ

- 4か月児健診(受付 9:00~10:30)
毎週火曜日: 5・12・19・26日
- 1歳6か月児健診:(受付 12:50~14:00)
毎週水曜日: 6・13・20・27日
- 3歳児健診:(受付 12:50~14:00)
毎週木曜日: 7・14・28日

場所: 保健所・保健センター

(中野町字中原「ほいっぴ」内)

問合せ先: ☎39-9153

※対象者の方には、ご自宅へ健診日の

約1か月前に健診票が郵送されます。

この案内の日時に健診を受けてください。



豊橋市保育課 こじかこども園 病児保育室
保健だより 平成31年3月1日 ☎25-0528