

# いそファミ通信

4月号

新年度が始まりました。入学、入園、就職など新しい生活に、わくわくされている方も多いと思います。陽気な天気心地よい反面、花粉症をお持ちの方には辛い季節です。何かと行事が多いこの季節に、花粉症対策をしっかりして、楽しい思い出をたくさん作ってください。

## 花粉飛散カレンダー

1月 2月 3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
冬～春	スギ		■	■	■	■						
	ヒノキ			■	■	■						
春～夏	カモガヤ				■	■	■					
	ハルガヤ				■	■	■					
	オオアワ						■	■	■			
	ガエリ						■	■	■			
夏～秋	ブタクサ							■	■	■		
	ヨモギ							■	■	■		
	アキノキ									■	■	
	リンソウ									■	■	

最近市販のお薬も種類が多く出ていますが、眠気やひどい喉の渇き、鼻が詰まって匂いが分からない等、副作用が強くなることもあります。複数の市販薬を服用する際には、薬の銘柄が違っていても、成分や効果に同じものが含まれていることがあり、薬毎の用量を正しく守っても、一日の限度量を超える可能性があります。薬の飲み方には十分注意し、迷ったときは医師に相談しましょう。

**外出時の注意：**マスク、帽子、めがねカバーやゴーグルなどを着用する。花粉が付着しにくいナイロン・ポリエステル製の衣類や、目の粗くない生地のコートなどが良いです。

**室内の花粉の80%以上は衣類から持ち込まれたものといわれています。**

ですので帰宅時には衣類について花粉をブラシなどで払ってから家の中に入ることがとても大切です。

また見落としがちですが、**足元、背中がもっとも花粉が付着している**というデータもありますので、面倒ですが忘れずに払ってから室内に入りましょうね。

また帰宅後は洗顔、うがい、入浴（シャワー）を浴びるなどし、衣類を着替える事も大切です。

**室内での注意：**室内に進入した花粉は長時間室内の空气中に浮遊し続け、いずれは床面などに落ちるので、掃除をまめに行なうようにしましょう。朝か帰宅後など、人の動きで花粉が飛散していない時に、ふき掃除をすると効果的です

見落としがちな花粉が付着している場所にテレビがありますので、こまめに掃除しましょう。

**洗濯物の注意：**花粉が飛散する時期は洗濯物の外干しは避ける、外で干した布団や洗濯物は取り込む前にはよく払いましょう。

しかし**布団などはパンパン叩くのは逆効果**です。**ブラシなどでやさしく払うように**しましょう。小さなことのようにですが、これだけで花粉の進入をかなり防げると思いますよ。

またどうしても窓を開けなければならないときはレースのカーテンがおすすめです。レースのカーテンの静電気により、花粉の進入をかなり防いでくれます。もちろんカーテンに付着した花粉は掃除機で吸い取りましょうね。

### \*お知らせ\*

#### ヒブワクチン、小児用肺炎球菌ワクチンの接種再開について

3/2以降、接種を中止しておりました上記のワクチンにおいて、専門家会議の結果、乳幼児の死亡とワクチンとの因果関係は明確でないことから、一宮市でも4/1より接種再開となりました。ご希望の方は、事前にお問い合わせ下さい。