



花粉の飛散が始まりました

西日本の一部でスギ花粉の飛散が始まりました。

スギ・ヒノキ花粉の総飛散量については、平成24年春(前シーズン)と比較すると、一部の地域を除き、全国的に多くなると予測されます。

マスク、メガネを着用するなど花粉のばく露を避けるようにしてください。

<環境省ホームページより>



【花粉のばく露を避けるための基本的な対策】

1. マスク、メガネを着用する。特にマスク内側に当てガーゼを付け、鼻口部分に枕ガーゼを当てると効果が高い。
2. 換気時にはレースのカーテン等で遮るとともに、開窓を10cm程度にとどめる。
3. 掃除はこまめに行い、掃除機の使用だけでなく、濡れ雑巾やモップによる清掃を行う。
4. 洗濯物は屋内に干す。
5. 衣類の素材は羊毛や毛織物は避け、ポリエステルや綿製品で起毛のないものを着用する。

詳しくは 環境省「花粉情報サイト」をご活用ください

<http://www.env.go.jp/chemi/anzen/kafun/>

3月1日から3月8日までは女性の健康週間です



女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすことを応援するために、生活の場(家庭、地域、職域、学校)を通じて、女性の様々な健康問題を社会全体で総合的に支援することが必要であることから、3月1日から3月8日までを女性の健康週間とし、全国で各種啓発事業等が実施されます。

みなさんも、この機会に、ご自身やご家族の健康について見直してみましよう。