



令和7年3月

No.4



いつもつぼみをご利用いただきありがとうございます。

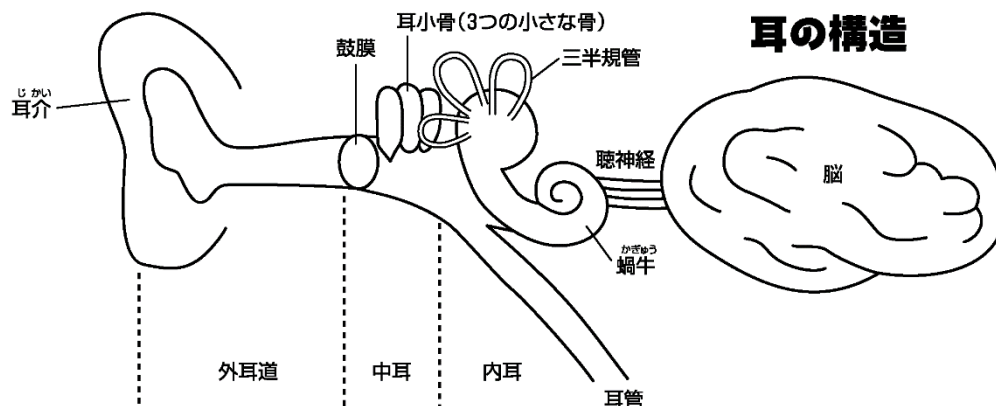
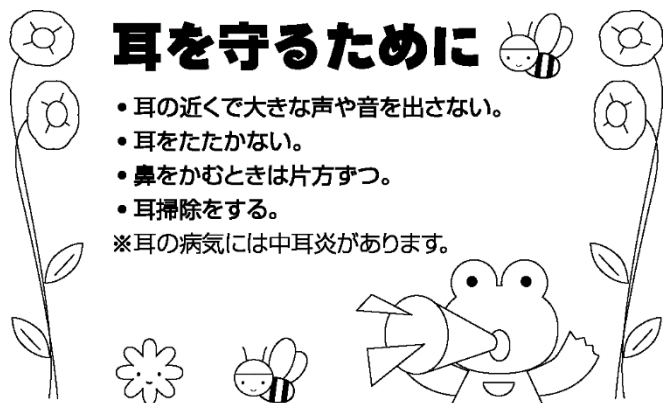
つぼみから、お役に立てるようなプチ情報を発信していこうと思います。日増しに暖かさを感じられるようになり、待ちに待った春の季節です。ただ、暖かくなると気になるのが、『花粉症』です。今年は、例年になく花粉の飛散量が多いという情報もあります。花粉を持ち込まない工夫をしましょう。また、『花粉症』に負けない身体作りも大事です。良い生活習慣を身に付け、心身共に健康に過ごせるようにしていきましょう。また、お子さんが成長するに伴い自身で意識して生活していけるよう、家族みんなで協力していきたいですね。『健康第一』で過ごしましょう!!



## 耳を守るために

- 耳の近くで大きな声や音を出さない。
- 耳をたたかない。
- 鼻をかむときは片方ずつ。
- 耳掃除をする。

※耳の病気には中耳炎があります。



## 耳の構造

緊急 ミニおたより

# 花粉症

くしゃみ・鼻詰まり・鼻水・目のかゆみ・目の充血・涙が出る。

アレルギー体質の遺伝子に、環境要因が加わって発症すると考えられています。原因となる花粉は、スギ・ヒノキ・カモガヤ・イネ・ブタクサ・ヨモギ・セイタカアワダチソウなどです。

ハク... ハクジョー!

## おうちでケア

- \*目をこすると角膜を傷つけてしまいます。汚い手で触らないようにしましょう。
- \*身の回りからアレルゲンを取り除きましょう。
- \*花粉が多い日の外出や、ほこりの多い場所へ行くのは控えましょう。
- \*頻繁に掃除機をかけて、ほこりやダニを吸い取しましょう。
- \*規則正しい生活を心がけましょう。

