



保健師だより

～花粉症対策～



4月に入り温かく過ごしやすい季節となりました。しかし花粉症の人にとってはつらいこの季節。なるべく花粉が体に入らないようにする工夫や注意が必要です。

〈避花粉3原則〉

まずは生活の中に取り入れられる避花粉3原則をご紹介します。

1. 吸わない

普通のマスクに軽く水を湿らせたガーゼを1枚入れる工夫をするだけでも、花粉の進入をかなり防ぐことができます。

2. 浴びない

1日のうち花粉の飛散の多い時間帯(午後1時～3時頃)は特にマスク・帽子・メガネを着用し、なるべく肌の露出を少なくし皮膚に花粉が付着しないようにします。首筋や胸元に花粉が付着すると、痒みの原因になる場合もありますので、スカーフなどでガードすることも忘れないでください。

3. 持ち込まない

花粉症の方がいる家庭では、外から戻ったら自宅に入る前にコートなどの上着は外で脱ぎ、玄関前で花粉をはたき落とす事を心がけてください。見落としがちなのが洗濯物です。洗濯物には花粉がかなり付着しています。外でよく払い落してから取り込みましょう。

〈花粉情報の要注意日〉

花粉情報要注意日には特に「避花粉3原則」を実践していただきたいと思います。

- ①天気 晴れまたは曇り
- ②気温 最高気温が高い
- ③湿度 低い
- ④風 やや強い南風が吹き、その後北風に変化したとき
- ⑤前日が雨の日

以上のような日は花粉の飛散が多く要注意です!!

〈今年の花粉情報〉

平成22年春の花粉の総飛散量は、ほとんどの地域で例年並みか少なくなる見込みです。花粉症を発症しうるレベルであると考えられますので予報に基づいた早めの花粉症予防対策が必要と考えられます。

参考：環境省 報道発表資料

●問い合わせ先 健康課健康推進係 ☎ 72-6666

狂犬病予防集団注射のお知らせ

飼い犬の狂犬病予防注射と登録を、次のとおり実施します。

会場には犬を制止できる飼い主が連れてきてください。

※登録済みの犬には、注射通知はがきが届きます。

はがき表面の問診票に記入のうえお持ちください。

※未登録の犬は、当日会場で登録と注射ができます。

・登録済みの犬

3,050円(注射料のみ)

・未登録の犬

6,050円(登録料+注射料)

月 日	時 間	注 射 会 場
4月12日 (月)	9:40～10:10	干潟公民館
	10:30～11:00	花立公民館
	11:20～11:50	くろつち会館
	13:20～14:20	ふれあい館三国
	14:40～15:10	西島公民館
4月13日 (火)	9:40～10:10	津古公民館
	10:30～11:00	みくに野団地公民館
	11:20～12:00	三国が丘公民館
	13:20～14:30	希みが丘公民館
4月14日 (水)	14:50～15:30	美鈴が丘公民館
	9:40～10:10	大原公民館
	10:30～11:00	大保原児童公園
	11:20～11:50	大保公民館
	13:20～13:50	大板井2区公民館
	14:10～14:40	緑区公民館
	15:00～15:30	たなばた地域運動広場

予防注射を受ける時の注意事項

- 犬の登録は犬の生涯に1回ですが、狂犬病予防注射は毎年1回の接種が必要です。
- 鑑札を紛失した場合は、印鑑を持参して再交付の手続きを行ってください(再交付手数料は1,600円)。
- 犬の所在地や飼い主の変更があった場合は、生活環境課へご連絡ください。また、飼い犬が死亡したときは、鑑札をお持ちの上届け出てください。
- 狂犬病予防注射は動物病院でも随時受けることができます。ただし、料金が異なる場合がありますので、獣医にご相談ください。

月 日	時 間	注 射 会 場
4月15日 (木)	9:40～10:10	松崎公民館
	10:30～11:00	下岩田公民館
	11:20～11:50	御原校区公民館
	13:20～13:50	宝城団地公民館
	14:10～14:40	寺福童公民館
4月16日 (金)	15:00～15:30	福童公園
	9:40～10:10	今朝丸公園
	10:30～11:00	味坂校区公民館
	11:20～11:50	光行公民館

●補充日

月 日	時 間	注 射 会 場
5月14日 (金)	13:30～14:30	東町公園(市役所横)

●問い合わせ先 生活環境課 ☎ 72-2111 内線152