

みんな知ってる？

か 花粉 しょう 花 粉 症

のこと！



今回は、花粉症について説明するよ！暖かくなってくると花粉が飛びやすくなります。

みんなで花粉の予防をしよう！
問い合わせ 保健センター ☎ 555-1111
☎ 627

か ふんしょう 花粉症ってなに？

花粉症とは、スギやヒノキなどの植物の花粉が原因となって、くしゃみや鼻水などのアレルギー症状を起こすことです。

植物の花粉が飛んで来て目や鼻に入ると、異物を出すために、くしゃみで吹き飛ばしたり、鼻水や涙で洗い流したりします。それと同時にかゆみが増えます。



か ふんしょう はっしょう 花粉症が発症するしくみってなに？

花粉をたくさん吸いこむと、花粉を追い出そうとする抗体というものから体の中に出ます。この抗体が一定の量に達するとアレルギー症状を引き起こします。

花粉の飛びやすい時期は、東京では2月から5月上旬までと言われています。花粉の飛ぶ量は飛び始めてからだんだん増えていきます。

また、花粉が飛びやすい日には特徴があります。

- 最高気温が高い日
- 雨上がりの翌日で天気が良い日
- 風が強く吹き、晴天で乾燥した日

近ごろは、地球温暖化によって花粉が多く飛んでいます。今まで以上に花粉の予防をしましょう。



か ふん よぼう 花粉の予防をしよう！

花粉症は花粉を吸いこまなければ症状が起ることはありません。また、吸いこむ量が少なければ症状も軽くなります。花粉症にならないためには、できるだけ花粉を避けることが大切です。

外に出る時や出た後には次のような予防をしましょう。

- マスクをする
マスクをすることで吸いこむ花粉の量を少なくすることができます。花粉症用のマスクはより花粉を防ぐことができます。
- メガネをかける
目に入る花粉を減らすことができます。顔との隙間が少ない方が花粉が入りにくくなります。
- うがいをする
のどに流れた花粉を取り除くことができます。外から帰って来た時には、しっかりうがいをしましょう。

か ふんしょう しょうじょう 花粉症の症状がでたら…

早めに治療することで軽い症状で済むことができます。また、日ごろからよく睡眠をとって、規則正しい生活をする 것도大切です。運動をしたり、バランスの取れた食事をしたりすることで花粉症になりにくい体づくりをしましょう。



Weave

～男女共同参画社会の実現に向けて～

平成 28 年 4 月に「女性の職業生活における活躍の推進に関する法律（女性活躍推進法）」が施行され、国では、男女を問わず、職業生活の希望に応じて十分に能力を発揮し、活躍できる環境の整備を進めています。

職場・家庭・地域の中で、女性、男性がともに活躍していくためには、一人ひとりの人生が充実し、アクティブに過ごしていくことが必要です。そこで今回は、羽村市男女共同参画フォーラム実行委員会が企画・運営し「あなたの人生、充実していますか」をテーマに行った「第 32 回女と男、ともに織りなすフォーラム in はむら」の中で生まれた「つぶやきソング」を紹介します。

問合せ 企画政策課企画政策担当 ㊦ 345

～第 32 回女と男、ともに織りなすフォーラム in はむら～

♪ プレイベント

「あなたの人生、充実していますか～誰かに聞いてほしい 私のきもち～」

♪ メインイベント

「あなたの人生、充実していますか～職場・家庭・地域でアクティブに生きるために～」



▲トークセッションの様子



▲茨木大光さん

プレイベントや公募で集まった「つぶやき」を基に実行委員会で作詞した「つぶやきソング」をプロの歌手である、茨木大光さんに披露していただきながら、コメンテーターによるトークセッションを行いました。

メインイベント「職場・家庭・地域でアクティブに生きるために」
（2月5日開催）

プレイベントでは、それぞれが感じている想いを「つぶやき」として出合うことから始め、どのような時につぶやく言葉なのか、本当に伝えたい言葉は何かなど、内容を深めていきました。

子どもである自分、親である自分、職場での自分、地域での自分などはさまざまな役割を持っていますが、それぞれの立場で感じていることは異なります。

プレイベント「誰かに聞いてほしい 私のきもち」（平成 28 年 12 月 11 日開催）

イベント会場で話し合われた内容

気持ちを伝えることの大切さ

「ありがとう」という感謝の気持ちなど、日々思っていることを伝えられない男性もいます。特に、連れ添う時間が長くなると、なかなか言えない言葉も多くなってくるので、態度で示したり、つぶやきなどのちょっとした言葉などで気持ちを伝えたりすることで関係性も良くなると思います。

アクティブに生きるために

● 生きていけば嫌なことや辛いこと、年を取ることなどいろいろなことがありますが、ポジティブに考えること、楽しむことが大切です。

● 自分の持っている知識や経験は、人とのつながりの中で生きてくるものなので、地域で自分の居場所を見つけたら、ネットワークを作ったりするなど、外とのつながりを持つことが重要です。

女性も男性もともに輝く社会を実現するために

誰もが充実した毎日過ごすためには、日々の何気ないやり取りの中で、感謝の気持ちを伝えるなど、お互いを尊重し合うことが必要です。女性も男性も、人生をよりアクティブに過ごしていくためにも、人と人との関わりを大切にしながら、誰もが輝ける社会を作っていきましょう。