

みんな知ってる？

か 花粉 しょう 症

のこと！



今回は、花粉症についてせつ明するよ！あたたかくなってくると花粉がとびやすくなります。

花粉症のことを知って、みんなで花粉の予ぼうをしよう！

問合せ 保健センター ⑥ 627

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つて、くしゃみや鼻水が出たり、目がかゆくなったりするアレルギー症じょうを起こすことです。

花粉をたくさんすいこむと、花粉を追いつ出そうとする「こう体」というものが体の中にできます。「こう体」が一定のりょうになるとアレルギー症じょうを引き起こします。花粉がとんできて目や鼻に入ると、花粉を出すために、くしゃみでふきとばしたり、鼻水やなみだであらい流したりします。それと同時にかゆみが出やすくなります。



ことし か ふん きょねん ばい 今年の花粉は去年の2倍！

花粉のとびやすい時期は、東京では2月から5月上旬じゅんまでといわれています。花粉のとぶりようはとび始めてからだんだんふえていきます。今年の花粉は去年にくらべて2倍くらいりょうがとぶといわれていて、去年よりもきをつけなければいけません。また、花粉がとびやすい日にはとくちょうがあります。

- さい高気温が高い日
- 雨上がりのよく日で天気がよい日
- 風が強くふき、晴天でかんそうした日

花粉がとびやすい日にはしっかりと予ぼうをしましょう。

か ふん よ 花粉の予ぼうをしよう！

花粉症は花粉をすいこまなければ症じょうが起こることはありません。また、すいこむりょうが少なければ症じょうも軽くなります。花粉症にならないためには、できるだけ花粉をさけることが大切です。次のような予ぼうをしましょう。

●マスクをする

マスクをすることですいこむ花粉のりょう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ふせぐことができます。

●メガネをかける

目に入る花粉をへらすことができます。顔とのすき間が少ない方が花粉が入りにくくなります。花粉症用のメガネもあります。



●ぼうしをかぶる

花粉はかみの毛にもつきます。ぼうしをかぶることで花粉を予ぼうします。長いかみは、おすんだ方が花粉をふせげます。

●うがいをする

のどに流れた花粉を取りのぞくことができます。外から帰って来た時には、しっかりうがいをしましょう。

●風ぜをひかない

風ぜをひくと症じょうがひどくなる場合があります。よくすいみんを取って、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、風ぜをひかず花粉症にもなりにくい体づくりをしましょう。



3月後半の休日診療

18日(日)

[休日] ばば子どもクリニック ☎ 555-3788
[準夜] 福生市保健センター ☎ 552-0099
[歯科] あさひ公園通り歯科医院 ☎ 555-7904

21日(水) 春分の日

[休日] 柳田医院 ☎ 555-1800
[準夜] 高沢病院(瑞穂町) ☎ 556-2311
[歯科] 中野歯科医院 ☎ 554-7053

25日(日)

[休日] 双葉クリニック ☎ 570-1588
[準夜] 福生市保健センター ☎ 552-0099
[歯科] いながき歯科 ☎ 555-6018

休日・歯科: 午前9時～午後5時 準夜: 午後5時～10時
※医療機関によって受付時間が異なる場合があります。
※上記の時間以外は、東京都医療機関案内サービス

「ひまわり」へ ☎ 03-5272-0303 (24時間対応)
問合せ 保健センター



水道の漏水などの問合せ

市の指定を受けた工事事業者で修理できます。
緊急の場合は、水道事務所または(有)臼井設備工業所
(☎ 555-5576) へ

今日も どうぶつ公園日和

ウールでポカポカ

2007年3月生まれのヒツジの雌「ひかり」。
寒かった今年の冬も全身ウールに包まれ体調
も崩さず無事、春を迎えます。同い年の2007
年2月生まれの雌「あかり」と仲良く暮らし
ています。ぜひ、会いに来てください。



▲ (左) ひかり (右) あかり 問合せ 動物公園 ☎ 579-4041

3

月後半のカレンダー

15日(木)

☒ [休] 館内整理日
市議会 ▶ 午前10時～(予算審査特別委員会)
中 おしゃべり場 ▶ 午前10時30分～
シ 入会説明会 ▶ 午後1時30分～

16日(金)

17日(土)

市 土・日窓口開庁
☒ 小学生向けおはなし会 ▶ 午前11時～

18日(日)

市 土・日窓口開庁
☒ はむら市民ギャラリー第二十二回作品展(3月25日(日)まで) ▶ 午前10時～午後5時(最終日は午後3時まで)
リ にじいろフリーマーケット ▶ 午前10時～午後1時

19日(月)

☒ [休] 臨時休館日

20日(火)

東 おしゃべり場 ▶ 午前10時30分～

21日(水)

春分の日

中 昼間の月の観測会 ▶ 午後4時～4時30分
中 ファミリー天体観測会 ▶ 午後7時～8時

22日(木)

小作台図書室ミニおはなし会 ▶ 午後3時～

23日(金)

市議会 ▶ 午前10時～(本会議・最終日)

24日(土)

市 土・日窓口開庁
郷 企画展「こいのぼりと五月人形」(5月13日(日)まで) ▶ 午前9時～午後5時(旧下田家住宅は午後4時まで)

25日(日)

市 土・日窓口開庁

26日(月)

27日(火)

28日(水)

29日(木)

30日(金)

31日(土)

市 土・日窓口開庁

*** はむら花と水のまつり 2018 ***

～前期 さくらまつり～

日時 3月24日(土)～4月9日(月)の午前10時～午後8時30分

※ライトアップは午後6時～8時30分

会場 羽村堰周辺

※詳しくは、1～3ページをご覧ください。

♥♥♥ 愛の献血にご協力を ♥♥♥

日時 3月23日(金) 午前10時～正午、午後1時15分～4時

会場 市役所正面玄関横

対象 16～69歳の方(65歳以上の方は、60～64歳のときに献血の経験がある方)

市 市役所 ☎ 555-1111
羽村駅西口連絡所(土) ☎ 554-8320
三矢会館連絡所(土) ☎ 554-8214
小作台連絡所(土) ☎ 554-9656
生涯学習センターゆとろぎ(月) ☎ 570-0707
☒ 図書館(月) ☎ 554-2280
※小作台図書室(月) 図書館分室(月)(土) ☎ 555-0033
スポーツセンター(月) ☎ 579-3210
弓道場(月) ☎ 555-9255
郷土博物館(月) ☎ 558-2561
水道事務所(土) ☎ 554-2269
☒ コミュニティセンター ☎ 554-8584
市民活動センター(土) ☎ 555-1111

福 福祉センター ☎ 554-0304
い いこいの里(月の最終日曜日) ☎ 578-0678
介 地域包括支援センター市役所内(土) ☎ 579-7785
地域包括支援センターあさひ(土) ☎ 555-8815
地域包括支援センターあゆみ(土) ☎ 570-1200
保 保健センター(土) ☎ 555-1111
平 平日夜間急患センター ☎ 555-9999
産 産業福祉センター(月) ☎ 579-6425
農 農産物直売所 ☎ 579-5467
動 動物公園(月) ☎ 579-4041
リ リサイクルセンター(土) ☎ 578-1211
消 消費生活センター(土) ☎ 555-1111
子 子ども家庭支援センター(土) ☎ 578-2882

中 中央児童館(金) ☎ 554-4552
西 西児童館(火) ☎ 554-7578
東 東児童館(土) ☎ 570-7751
区 羽村駅西口土地区画整理事務所(土) ☎ 570-7474
斎 富士見斎場 ☎ 555-6269
瑞 瑞穂斎場 ☎ 557-0064
フ フレッシュランド西多摩(月) ☎ 570-2626
病 公立福生病院 ☎ 551-1111
給 羽村・瑞穂地区学校給食センター(土) ☎ 554-2084
自 自然休暇村 ☎ 0551-48-4017
シ シルバー人材センター(土) ☎ 554-5131
観 羽村市観光案内所(土) ☎ 555-9667
防災行政無線の放送内容を確認できます ☎ 0120-554-994

※ () 内は休館日