

お正月が来たと思ったら、もう3月。植物たちも春に向けての準備を着々と進めています。中でも私たちが悩ませるのが「花粉症」です。花粉症の約70%はスギ花粉と言われていますが、その飛散数は、前年の11～12月におおよそ決まるのだそうです。今回は、「花粉症」対策を一緒に考えてみましょう。

しっかり対策！「花粉症」

花粉症の人にはつらい季節がやってきました。今年の花粉飛散量は、少なかった昨年と比べると大幅に増え、東北では約2倍となる予想だそうです。

体内に侵入した花粉を排除しようと、くしゃみや鼻水、鼻づまり、目のかゆみという症状が出るのが「花粉症」です。「花粉症かな？」と感じたら早めに医療機関を受診し、しっかり対策してこの時期を乗り切りましょう。

こんな日に注意

- ◆ 最高気温が高い日
- ◆ 雨が降った翌日の天気がいい日
- ◆ 風邪が強く晴れて乾燥した日

帰ってきたら

- ◆ 玄関前で髪や服の花粉を払う
- ◆ うがい、手洗い、洗顔
- ◆ ペットの毛も要注意

外出する時は

- ◆ メガネ（コンタクトレンズは避ける）
- ◆ マスク（花粉症用マスクは花粉が1/6減）
- ◆ ツルツルした服を着る
- ◆ 長い髪はまとめる



室内では

- ◆ 花粉情報をチェック！
- ◆ 洗濯物は室内に干す
- ◆ 飛散量が多い日は窓を閉める
- ◆ こまめに拭き掃除を
- ◆ 規則正しい生活
- ◆ 禁煙（タバコは粘膜を傷つけます）



【 3 月 の 予 定 】

3/12 月	21 水 春分の日
13 火 避難者相談会 12:30～15:00 会場:鶴岡市役所4階 ロビー ※ 福島県職員がおいでになり、生活支援相談員等も同席する出入り自由な相談会です。 ※ お昼休みも OK です。 ※ 生活再建に向けた相談や就職等、個別に相談できます。 ※ 問) 鶴岡市社会福祉協議会 避難者生活支援相談員 ☎ 0235-24-0053	22 木
14 水	23 金 法律無料相談(山形県弁護士会) 会場:鶴岡法律相談センター(勤労者会館内) こころの健康相談 13:30～14:30 15:00～16:00 会場:にこ♥ふる ※ 「眠れない日が続いている」「気分が沈み元気がない」「閉じこもりがちで心配」などお困りの方ご相談ください。 ※ 無料ですが、予約が必要です。 鶴岡市健康課 ☎ 0235-25-2111 内線 364
15 木	支援だよりは、お休みします
16 金 法律無料相談(山形県弁護士会) 会場:鶴岡法律相談センター(勤労者会館内) ※ 避難者相談であることを伝えてください 14:00～16:00 (要予約) ※ 申込み) 山形法律相談センター ☎ 023-635-3648	24 土
17 土	25 日
18 日	26 月
19 月	27 火
20 火	28 水
	29 木
	30 金
	31 土

「高速道路の無料措置」の期間延長

平成30年4月1日(日)～平成31年3月31日(日)

原発事故による母子(父子)避難者等に対する高速道路の無料措置は、避難して二重生活を強いられている家族の再会を支援する目的で実施されていますが、平成31年3月31日(日)まで延長されることになりました。

すでにお持ちの証明書の内容に変更があった場合は再発行が必要となりますので、詳しいことは証明書を発行した市町村にお問い合わせください。

