

ほけんだより



冬休み中に高熱が出て、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症にかかった人もいたようです。家族内での感染を防ぐためには、タオルを共用しないことや食器をよく洗うことが有効です。また、これからスギ花粉が飛び始めるので、マスクを着用し、花粉症&感染症対策をするとよいですね。

そろそろスギ花粉が飛散し始める季節。
特徴を知って賢く対処しましょう。

#花粉症注意報？

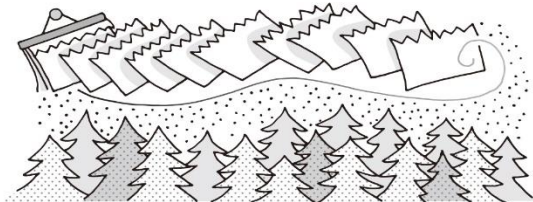
危険なのはいつ？



#こんな日に注意

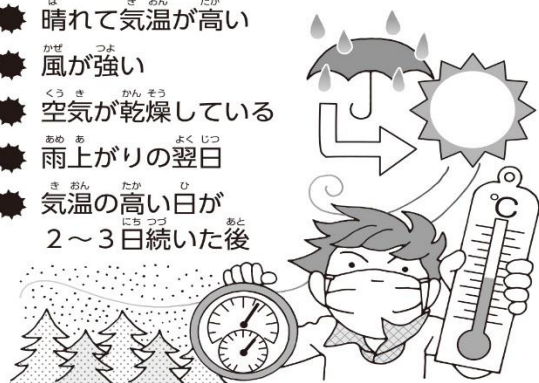
#この時期に注意

スギ花粉は飛散開始から1週間後～10日後くらいから量が増え始めます。その後4週間ほどが花粉がたくさん飛散する期間です。



こんな天気の日には花粉がよく飛びます。

- ☀️ 晴れて気温が高い
- ☀️ 風が強い
- ☀️ 空気が乾燥している
- ☀️ 雨上がりの翌日
- ☀️ 気温の高い日が2～3日続いた後



#この時間帯に注意

朝に飛び始めた花粉が都市部に届くお昼前後と、上空に舞上がった花粉が地上に落下してくる日没後が特に多くなります。



こんなときは花粉症対策の基本を徹底！

- ☒ 必要以上の外出は控える
- ☒ 花粉が付きにくい服装を
- ☒ 室内に入る前に花粉を落とす



怒りにとらわれないコツ ～キーワードは は・な・す～

コツ①人に「話す」…感情や出来事を整理して言葉にすると、怒りが客観視しやすくなります。

信頼できる人に聞いてもらおうと、安心でき、前向きな気持ちになれます。

コツ②頭から「離す」…人間は2つのことを同時に考えられません。深呼吸をする、音楽を聴く、趣味

に没頭するなど、他のことに集中すると、自然と怒りが頭から離れます。