

いきいき健康推進課 ほけんだより



お問い合わせ先 TEL0175-28-5800

保健師のつぶやき～花粉症の季節がやってきます～

ある日外に出たら、鼻はムズムズ、くしゃみを連発。目はショボショボ…という方もいるのではないのでしょうか？初めは「風邪かな？」と置いていたら、なんと「花粉症だった…」という方も少なくないと思います。

最近では、以前は花粉症ではなかったのに、急に発病する方も少なくありません。日本人の約16%、特に30～50代に多いと言われていたので、急に発病する方も多いのも納得です。また、本人・家族に何らかのアレルギー疾患がある方は、発症しやすいそうです。



今の時期、2～3月頃はスギ科・ヒノキ科の花粉が飛んでいます。ただ、花粉は春だけではなく、秋頃はヨモギ科などが飛散しています。

花粉症は、毎日のセルフケアで症状が違ってきます。十分な睡眠と規則正しい生活、鼻の粘膜を守るためにカゼをひかないことも大切です。部屋は、掃除をこまめにし、洗濯物や布団を外に干したら、花粉を払ってから取り込みましょう。また、花粉症の方は、マスクやメガネはもちろんのこと、症状が出始める前からかかりつけ医での治療をお勧めします。



あなたも参加 わたしもやります “交通安全”

平成24年

県内の交通事故概況

青森県交通対策協議会 平成24年2月29日現在

	2月中	2月末累計	死者の 状態 シートベルト		
発 生	535件 (+101)	1,022件 (-5)		飲酒運転による死者	0人 (±0)
				高齢者の死者 (65歳以上の人)	2人 (-1)
死 者	3人 (-2)	6人 (±0)		自動車乗車中の死者	0人 (-2)
				非着用死者	0人 (±0)
傷 者	669人 (+129)	1,278人 (-3)	着用していれば助かった と思われる人	0人 (±0)	

※()内は対前年比です。また、速報値のため後日変更することがあります。

毎月1日は「県民交通安全の日」・15日は「高齢者交通安全の日」

平成24年春の全国交通安全運動のお知らせ

運動の
目的

広く県民に交通安全思想の普及・浸透を図り、交通ルールの遵守と正しい交通マナーの実践を習慣付けるとともに、県民自身による道路交環環境の改善に向けた取組を推進することにより、交通事故防止の徹底を図ることを目的とします。

運動の
期間

4月6日(金)から4月15日(日)までの10日間

運動の
重点

- 子どもと高齢者の交通事故防止
- 自転車の安全利用の推進(特に、自転車安全利用五則の周知徹底)
- 全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
- 飲酒運転の根絶

「交通事故死ゼロを目指す日」4月10日(火)

- ◆昭和43年以降、全国で交通死亡事故がなかった日はありません。県民総ぐるみで交通事故防止に努めましょう。
- ◆運転者は、速度を控え目にし、子どもや高齢者に対する思いやり運転を心がけましょう。
- ◆歩行者は、横断時の安全確認の徹底や、反射材を活用して交通事故防止に努めましょう。

自転車安全利用五則

- ① 自転車は、車道が原則、歩道は例外
- ② 車道は左側を通行
- ③ 歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行
- ④ 安全ルールを守る
 - 飲酒運転・二人乗り・並進の禁止
 - 夜間はライトを点灯
 - 交差点での信号遵守と一時停止・安全確認
- ⑤ 子どもはヘルメットを着用