



わたしたちが実行するまち
わたしたちが考え



2010 そうじや 吉備路マラソン 7415人が吉備路を駆ける

2010
4
No.61

平成22年4月1日発行 (毎月一回1日発行)

発行/総社市役所 編集/企画課広報広聴係
〒719-1192 岡山県総社市中央一丁目一番一号

電話0866(0)83714 FAX0866(0)9479
Eメール kikkaku@city.soja.okayama.jp

学生講座

花粉症との付き合い方

花粉症を防ぐ ファッション。

①帽子はツバがあるもの

花粉症の人の声①

ゴーグルが効果的らしいが、恥ずかしいので眼鏡屋さん頼んで自分に合ったサイズ・形の眼鏡を作ってもらっています。でも最近は眼鏡の形に近く顔の形にあってカーブしたスタイリッシュなゴーグルもあるのていいと思います。

②メガネ・マスクをつける



③下着は天然素材のものでOK

④羽織るものはスプリングコートなどツルっとしたものに

⑤ショートパンツはダメ。肌の露出はせず長ズボンに

⑥静電気防止スプレーを使用するのも効果的

花粉症の人の声②

以前テレビで花粉症の時期は、できるだけお酒などの刺激物は絶対とらないように。と見たので、とくに花粉が多い時は控えるようにしています。けど、ちょうど3月から5月は飲み会が多いから、誘惑に負けないようにがんばっています。テレビやインターネットでも花粉症の情報はたくさんあるので、自分でできることは実行するようにしています。

総社で特に花粉の問題となる木は？

総社で多い針葉樹はヒノキです。ヒノキ花粉は3、4月ごろ～5、6月ごろまで飛びます。ヒノキ花粉はスギ花粉ほどアレルギーを起こさず、花粉量も少ないと言われてはいますが、多く植林されている分注意が必要です。

また、総社においても花粉症の代表とされるスギ花粉には注意が必要です。スギ花粉の飛散時期は1月末ごろ～5月末ごろです。スギは、老木になるほど多くの花粉を飛ばします。また、スギ花粉はとても軽いため風に乘って数十キロも飛んでいきます。周りにスギの木が少ないからといって油断はできません。花粉は暖かく風の強い日や乾燥した日、雨の日の翌日などによく飛ぶので、このような日には予防の工夫をしましょう。

今月の主な内容

4月から始まります	4	早寝、早起き、朝ごはん	20
狂犬病の予防注射	7	輝いている人	21
お知らせ	8	フォトニュース	22