



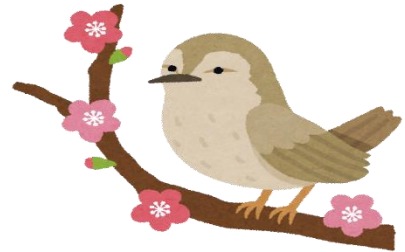
菜の花だより

御殿場市社会福祉協議会
地域包括支援センター
菜の花
住所:御殿場市萩原 988-1
TEL:70-6804

令和6年度がスタートしました。今年も高齢者の皆様が住み慣れた街で安心して暮らしていけるよう、介護、福祉、医療、健康など様々な面から支えていきます。困ったことがありましたら気軽に地域包括支援センター菜の花へご連絡ください。



花粉症が辛い時期になりました



○花粉症のセルフケア

ご自分でできるセルフケアとしては

- ① 外出時にマスク、めがねをして花粉を体の中に入れないようにする。花粉症用のマスクでは花粉が約 1/6、花粉症用のめがねでは 1/4 程度に減少することが分かっています。また花粉情報に注意し、
- ② 花粉飛散が多いときには無駄な外出は避けるようにしてください。家にいる場合でも、花粉飛散の多いときには窓の開け閉めに注意をしましょう。
- ③ 外出する場合には花粉のつきやすい衣類を着ることは避けましょう。外出から帰ってきたら衣類に付いた花粉を落とし、すぐに顔を洗い、うがいをするをお勧めします。全く症状をなくすことは不可能ですが、少しでも症状を軽くすることができると思います。花粉症の季節を快適に過ごせるよう努力してみてください。
- ④ 症状がひどい方は、かかりつけ医にご相談ください。

出張健康相談のお知らせ

- ・4月17日(水) 玉穂第2団地 10:00~11:00
- ・4月15日(月) JA 富士伊豆高根支店 9:30~10:30
- ・5月15日(水) 玉穂第4団地 10:00~11:00

