

(この用紙は資源保護のため再生紙を利用しています)

### 3月

### 巡回診療 日程表

◎毎月1回は保険証の提出をお願いします◎

会場	診療日	受付時間	担当医
見立	22(金)	2:00~ 2:30	程 医師
虫崎		3:00~ 3:30	
北小浦	8(金)	2:00~ 2:30	
黒姫		3:00~ 3:30	



会場	診療日	受付時間	担当医
鷲崎	20(水)	1:50~ 3:00	石塚医師
願	18(月)	2:00~ 2:40	大森医師
藻浦		3:10~ 3:40	
北鶴島	11(月)	2:05~ 2:45	
真更川		3:00~ 3:40	

### 花粉症にご注意!

3月中旬から4月初めにかけてスギ花粉の飛散がピークを迎えます。今年は例年よりもやや飛散量が多い見込みと言われています。花粉症の方には辛いこの時期。症状を軽くするためには、なるべく花粉が体に入らないようにする工夫や注意が大切です。



#### 花粉症対策のポイント

- 外出時は完全防備  
帽子・メガネ・マスク・マフラーを身につけて。上着も表面がすべすべした素材(綿やポリエステルなど)を選び、ウールなど毛の服は避けましょう。
  - 玄関で花粉をよく払い落とす  
衣類に付いた花粉は、玄関で丁寧に払い落とすことが重要です。衣服の肩や袖だけでなく、髪の毛、帽子、手袋等も忘れずに払い落とし、室内に持ち込む花粉の量を減らしましょう。
  - ドア・窓を閉める  
こまめに花粉の侵入を防ぐことも大切なポイント。換気は窓を小さく開け、短時間にとどめましょう。
  - 洗濯物は室内に干す  
洗濯物の外干しは避け、室内干しや乾燥機を使いましょう。
  - 掃除はこまめに  
室内にもかなりの花粉が侵入。きれいな室内はダニアレルギー対策にもなります。
- ◎その他に、喫煙、睡眠不足、過労、ストレスなどは症状を悪化させる要因といわれていますので、シーズン中はこれら避けるといった配慮も必要です。