# 保健メモ

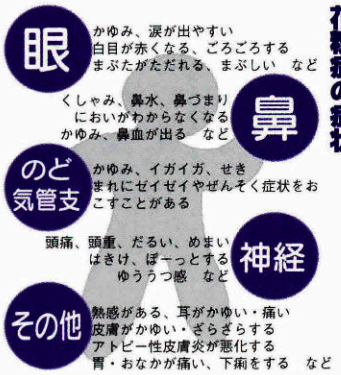
## 花粉症を乗り越えよう！

### 花粉症って何？

花粉症は、花粉に対するアレルギーがあることと、環境による要因でおこると考えられています。

つまり、アレルギー体質の人が、毎年花粉の飛散時期に大量の花粉を吸入しているうちに、その花粉に対する抗体（ＩｇＥ）が血液中にできます。そして、その花粉に反応しやすくなり、ある年からアレルギーを起こして、いろいろな症状がでてくるようになるのです。

### 花粉症の症状




### 花粉症のおこる時期

花粉が飛び散る量はその年々で異なり、花粉の原型がつくられる頃の気象と開花時期の気象に影響されます。とくに、スギは、夏に気温が高く、湿度が低いと翌年の花粉の生産量が多くなります。２月に暖かい日が続くと飛びはじめますが、１月の気温が平年より高いと早めに飛びはじめ、雨上がりの天気のよい、風のある日はとくにたくさん飛び散りますので、注意が必要です。

### 花粉飛散時の予防法

①外出時には、マスク、眼鏡を。
②衣類は毛織物でなく、表面のすべすべした化繊や木綿にする。
③外から帰ったら洗眼、うがいをし、よく鼻をかむ。
④天気の良い日は外出をひかえる。とくに、スギ林の多い場所でのゴルフ、ピクニックは禁物。
⑤家の窓や、戸はできるだけ閉めておく。
⑥布団を干す時は、上に木綿の布をかけて干す。

### 早めの対策を！

花粉症になったら、自然に治るということは少ないので、症状をおさえるための薬などで、上手に治療していくのが大切です。毎年、症状の出る人は、天気予報などで報道される花粉情報に気をつけ、花粉の飛び始める２週間くらい前に受診をし、治療をはじめるようにしましょう。

おもな抗原花粉が飛び散る時期（開花時期）

| 植物名 | 月 |
|---|---|
| スギ | 2 3 4 |
| ヒノキ | 3 4 |
| ハンノキ | 2 3 4 |
| ヤシャブシ | 2 3 4 |
| シラカンバ | 5 6 |
| スズメノテッポウ | 4 5 |
| カモガヤ | 5 6 |
| オオアワガエリ | 5 6 7 |
| イネ | 7 8 |
| ブタクサ | 8 9 |
| タワモドキ | 8 9 |
| ヨモギ | 9 10 |
| カナムグラ | 9 10 |

# 図書館だより

### 館内整理のため休館（３月１日～６日）

特別整理期間のため３月１日から６日まで休館します。利用者の皆さんには大変ご迷惑をおかけしますが、この期間の貸出・返却・閲覧はできません。ご協力をよろしくお願いします。

### 嘱託職員募集

◆職種・人員
図書館業務３人程度
◆資格
昭和34年４月２日以降に生まれた人で、長門市または大津郡内に居住し、図書館司書資格の有る人
◆面接予定日　３月18日(土)
◆ところ　市立図書館
◆手続　履歴書持参または郵送。ただし図書館司書資格の証明書の写しを添付のこと
◆受付期間（休館日を除く）
２月15日(火)～３月10日(金)

### お知らせ

◆映画上映会（視聴覚室）
入場無料
●３月11日(土)　午後１時30分～
「ダンボ」（アニメ）
●３月25日(土)　午後１時30分～
「ともだちでいようね（たのしかったら編）」（アニメ）

◆おはなしの会（和室）
●とき　３月25日(土)　午後３時～

◆絵本を楽しむ会（和室）
●とき　３月16日(木)　午前10時～

◆紙芝居を楽しむ会（和室）
●とき　３月12日(日)・19日(日)
午後２時～

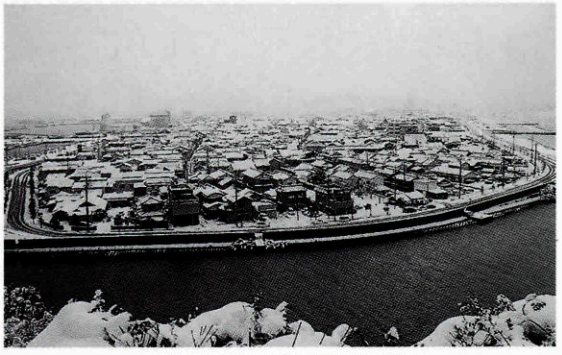
**３月の休館日**
**1日～6日**
**(水)～(月)**
**13日(月)**
**20日(月)**
**21日(火)**
**27日(月)**
**31日(金)**

◆新着図書紹介（一部）
▽働く女（群ようこ）▽人生の証明（森村誠一）▽昔の恋人（藤堂志津子）▽大改革（童門冬二）▽ももこの絵ものがたり館ＣＯＪＩ・ＣＯＪＩ（さくらももこ）▽天の瞳成長編１（灰谷健次郎）▽消えた人達（北原亜衣子）▽槍ヶ岳幻の追跡（梓林太郎）▽ＴＥＡＭ（君塚良一）
☆新刊図書は毎週入荷しています。

◆問い合わせ
市立図書館　☎㉖５１２３

## 表紙の説明

１月27日、強い冬型の気圧配置により、中心部でも約30㌢以上の積雪があるなど、記録的な大雪に見舞われた長門市。午前１時すぎから降り出した雪は、夜明けごろには市内全域の景色を白の世界に変えていた。表紙の写真は、まさに水墨画のような大寧寺盤石橋の様子です。


▲王子山から撮影した仙崎の様子

**市の人口**
（２月１日現在）

| | | |
|---|---|---|
| 面積 | 152.40㎢ | |
| 人口 | 24,812人 | （－35） |
| 男 | 11,487人 | （－６） |
| 女 | 13,325人 | （－29） |
| 世帯数 | 9,087世帯 | （－25） |

（　）内は前月比


編集・発行
長門市役所総務部秘書課広報広聴係　☎０８３７㉓１１１７
（この広報誌は、再生紙を使用しています。）