御野学区　回覧

健康便り

令和4年3月
No545

「愛育委員新旧交替」

会長　水口　美智子

寒暖の差を感じながら穏やかな春の一日。花は笑い、鳥がさえずる弥生三月、巣立ちの時を迎えています。

昨年は新型コロナウィルスの影響で年間行事が半分しか行えず、不安な一年間でした。愛育委員会では、三十四名が交替し八十四名でスタート致します。

なぜ起こる花粉症

花粉が体内に入ると体が過剰反応し「くしゃみ・鼻水」などの症状が起こる。アレルギー性の病気で、正式には「季節性アレルギー性鼻炎」といいます。

花粉症を引き起こす原因となる樹木・草木はたくさんあります。

代表的なもの

スギ花粉…二月～三月にかけて盛んに飛散

ヒノキ花粉…二月末ごろ～五月にかけて

イネ科の植物…ハルガヤ・カモガヤ花粉が五月～八月にかけて

キク科の植物…八月～十月ごろに多い

外出の際には必ずマスクを!!

花粉の飛散量は晴れて暖かい日に飛び易く、特に雨の降った翌日には飛散量が多くなるとのこと。無理をしないで、体の調子が悪い時は花粉症の症状もひどくなりがちです。規則正しい生活を心がけたいものです。

「新しい一歩を踏み出すあなたへ」

一ブロック　愛育委員

3月は卒業・お別れのシーズンであり、次なるステップを踏み出す準備の月です。

『3月のライオン』

今、藤井聡太さんがニュースを賑わさない日はない存在となった将棋のマンガです。読まれた方も多いのではないでしょうか!?

『一人じゃどうにもならなくなったら誰かに頼れ。でないと実は、誰もお前に頼れないんだ』その中の格言の一つです。

わからない事を一人で処理せず、先輩に聞いたり、相談する事は大事です。一人では出来ないことも、チームですれば良い仕事が出来る。良い人間関係を築くことは、社会人としてとても重要なことかも知れませんね。

SNSもいいけれど、リアルに繋がる友人・先輩達のネットワークは新社会人の強い味方になる事でしょう。

新しい一歩を踏み出すあなたへ贈る格言!!

- 赤ちゃんを母乳で育て、子育て支援をしましょう。
- 生活習慣病の予防に努め、健康寿命をのばしましょう。
- 全ての健康診査（検診）を受けるようにすすめましょう。
- ふれあい活動をしましょう。

「感謝」

三野　平野　小百合

この度、息子の大学進学に伴い、生活の拠点を実家である岐阜県に移すことになりました。二十二年間暮らし慣れ親しんだ岡山を離れることとなり、愛育委員会から卒業させていただくことになりました。「感謝」今はこの言葉に尽きます。支えてくださった皆様、本当にありがとうございました。

息子と親子クラブに入っていた時に、水口会長にお世話になったことがきっかけでお声をかけていただき、軽い気持ちでお受けしたのですが、受け取った愛育委員会の冊子をみて、こんなにもしっかりとした組織なんだ、私で大丈夫?とビックリしたのが9年前の出来事です。

振り返ってみると、この9年間、様々な行事や役割を経験させていただき、知らない世界を見ることができたことは、心の栄養となり人生の財産になりました。しかしそれ以上に幸せだったのは「私を知って私の名前を呼んでくれる人がいる」ということでした。常に手を差し伸べて支えていただいた9年間でした。

最後に、ここ2年間は新型コロナウィルスに翻弄され、愛育委員会の活動が制限されたことは非常に残念でしたが、この経験も力に変えて、常に前を向いて歩いて行こうと思います。皆様もどうぞお元気で!!

「保健師より一言」

『体調を整え、春を元気に過ごしましょう』

家山　圭子

寒さが緩み、春の気配が感じられるようになってきました。春は、気温の変化だけでなく、生活の変化が訪れる人も多く、心身の体調を崩しやすい季節です。体調を整える一つとして、人生の三分の一を費やすと言われる睡眠をきちんととることが大切です。早寝を心がけ、毎朝定時に起床。カーテンを開けて、朝日をしっかり浴びる。昼は、規則正しく三度の食事を摂り、適度な運動を心がける。就寝前の食事や過度の飲酒、カフェイン摂取は避ける。テレビやパソコンは消し、一日の嫌なことは思い出さずリラックスした気持ちで眠りにつく。日中に強く眠気を感じる人は、睡眠不足のサインです。試してみましょう。

新型コロナウィルスについて、現在、岡山市では、新型コロナワクチン三回目接種について、二回目接種から六カ月到達後に接種券を発送しています。小児（五～十一歳）についても、三月七日から接種券を発送しています。届き次第、予約が可能です。接種が可能な医療機関等、詳細は岡山市のホームページ等にも掲載しています。体調を整え、元気に新しい年度を迎えましょう。

問い合わせ先

岡山市保健所健康づくり課

北区中央保健センター

電話（086）803・1265

御野学区愛育委員会
会長　水口　美智子
岡山市中央保健センター
保健師　家山　圭子