

ヘルシーナの健康応援NAVI⁺ヒ



健康課

市役所内
☎23局3515
あつみライフランド
☎33局0386

知っておきたい花粉症予防

今年の花粉飛散量は、全国的に「例年並み」か「やや少ない」と予想されています。しかし、花粉の飛散量は年々増加傾向にあるため、油断せず早めに予防することが大切です。花粉の多いこれからの季節、上手に乗り切りましょう。

※上手な花粉症の予防法

- 風の強い晴れた日は外出を控えるために午後1〜3時ごろが、花粉の飛ぶピークの時間帯です。
- 目・鼻・口からの花粉の侵入を防ぐプロテクター付き眼鏡、マスク、スカーフ、帽子の着用がおすすめです。



● 洋服の素材を選ぶ

花粉が付着しにくい素材の綿か、ポリエステルなど化学繊維のものを選びましょう。

● 髪をコンパクトにまとめる

髪をまとめると、花粉が付着しにくくなります。

● カーエアコンの通風口に注意

花粉の侵入を防ぐために、カーエアコンは「内気循環」にしましょう。

● 家に持ち込まない

帰宅時に、玄関先で衣類や髪、かばんなどに付着した花粉をほらいましょう。洗濯物は、取り込む際に一度はらうと良いでしょう。



● 手洗い・うがいをしっかりと

帰ったら手や顔を洗い、うがいをしましょう。目は、流水の中でまばたきしながら洗うと効果的です。

● インフォメーション

事業名	月日・受付時間	場所	対象者・内容など
母子健康手帳交付	毎週月曜日（祝日を除く） 13:30～15:00	田原市役所 あつみライフランド	妊娠届出書の発行を受けた方 妊娠中の生活、母子健康手帳の使い方 妊娠中の食生活などについて
パパママスクール （育児体験コース）	3月10日（土）8:50～9:00	田原福祉センター	妊娠中の方とその夫 ※予約制 パパの妊婦体験、赤ちゃん人形のもく浴など
離乳食教室（前期）	3月14日（水）9:50～10:00	田原福祉センター	5～6か月児とその保護者 ※予約制 離乳食講習と保育の話、歯の話など
離乳食教室（後期）	3月 6日（火）9:50～10:00	あつみライフランド	8～11か月の第1子とその保護者 ※予約制（定員16組） 離乳食講習と調理実習、試食など
育児相談	3月 5日（月）9:00～10:30	あつみライフランド	身体計測、育児・母乳・栄養相談（乳幼児対象） ※母乳相談は生後6か月まで
	3月 9日（金）9:30～10:30	田原福祉センター	

※母子健康手帳交付日に都合の悪い方は、随時受け付けます。（土・日・祝日を除く8:30～17:00）
※予約制のものは1週間前までにお申し込みください。乳幼児健診・予防接種については、個人に通知します。

● 休日当直医 ※当直医は変更になる場合がありますので、医療機関または市役所へご確認のうえ受診してください。市役所☎22局1111（代表）

月日	当直医	電話番号	月日	当直医	電話番号	
2月5日（日）	第2国見医院	☎23局2302	2月19日（日）	宮木内科	☎23局0232	
	山本医院	☎45局2203		渡會医院	☎45局2516	
	ふくい眼科	☎22局5878		田原歯科クリニック	☎23局1626	
	2月11日（土・祝）	かわさき整形外科クリニック	☎22局7700	2月26日（日）	ふれあいばい診療所	☎29局2500
		藤井歯科医院	☎45局2123		藤岡医院	☎32局1515
富永医院		☎23局1316	きまた眼科	☎23局1092		
津金医院		☎33局0222	葉山歯科医院	☎32局0038		
2月12日（日）	杉の森皮ふ科クリニック	☎29局1112	3月4日（日）	あつみメディカルクリニック	☎24局2322	
	山内歯科医院	☎23局1525		岡田医院	☎37局0001	
	永井医院	☎22局0227		ヒラノ・デンタル・オフィス	☎22局6477	
	朽名医院	☎33局0162				
	金田歯科医院	☎24局1800				

診療時間 医科☎9:00～17:00／歯科☎9:00～12:00
夜間や、かかりつけの医師が不在のとき 渥美病院☎22局2131