いたやだより No.174

ようやく温かい春がやってきました。
そろそろお花見シーズンがやってきます。お花見の文化は日本独特のものだそうです。
満開の桜を見ると、心が温かくなりますね！
春と同時に花粉症に悩まされている方も増えているようですが・・・。

～花粉症予防策～

① 情報収集
毎日の天気予報をしっかりチェックしたり、花粉症情報を配信しているアプリを登録したりして、花粉情報をタイムリーにキャッチする。

② マスクやメガネでしっかりガード
鼻や目に花粉が付着しないようにマスクやメガネ、つばの広い帽子などでガードしましょう。

③ 花粉シーズンの洋服はツルツル素材がベスト
ウールのセーターやフリース素材は避け、花粉が付着しにくいツルツルした素材のトレンチコートやレザージャケットなどを着るようにしましょう。

④ 帰宅時は玄関先で花粉にバイバイ
家の中に花粉を持ち込まないのが鉄則です。帰宅したら玄関先で衣服や髪についた花粉をはらいましょう。

⑤ 帰宅したら花粉はしっかり洗い流す
帰宅したらうがい、手洗い、目の洗浄、洗顔をしましょう。外出していた服も着替えるとよいでしょう。できれば帰宅したらすぐにシャワーを浴び、髪の毛についた花粉も洗い流すとベストですね。

⑥ こまめな掃除で花粉を除去
部屋の掃除をこまめに行い、空気清浄機を 24 時間使用するようにしましょう。

⑦ 健康的な生活スタイルを
花粉症の悪化を防ぐには、バランスのとれた食事、十分な睡眠、規則正しい生活、上手なストレス解消など体調を整えることが大切です。

⑧ 治療は花粉症飛散のピークよりもちょっとサキドリ
花粉症の治療で内服薬を飲む場合、症状が出る前の２月初旬から始めましょう。
症状が出てから薬を飲み始めるよりも、花粉飛散ピークに高い効果が期待できます。

～いたや職員だより～

先日感染症対策研修として「ラウンドチェック～環境感染対策編～」の研修を行いました。
ちょっとしたことでも感染につながる恐れがあるので、再度チェックし、細心の感染対策にこころがけていきます！