

Health 保健だより

☎水沢保健センター(☎②4511)、江刺総合支所健康増進課(☎⑤2111)、前沢総合支所健康福祉課(☎④3501)、健康増進プラザ悠悠館(☎④2977)、衣川総合支所健康福祉課☎(⑤3800)



花粉症は、体内に入った花粉を異物の侵入と認識し、体を守ろうと過剰に反応するた

6人に1人が発症
日本人の6人に1人が発症し、特に30〜50代に多いといわれる花粉症。本人や家族にアレルギー疾患がある人は、発症しやすいと考えられています。

目のかゆみや鼻つまりなど、つらい症状で仕事や勉強にも支障を来すこともある花粉症。昨年の猛暑の影響で、ことは例年になくスギ花粉の飛散量が多くなることが予想されます。花粉症で困っている人も、将来困りたくない人も、早めの準備で花粉から身を守りましょう。

つらい花粉症早めの対策を

ことしも来た！イヤな花粉の季節

め起こります。花粉を追い出すためにくしゃみで吹き飛ばしたり、鼻水や涙で洗い流そうとしたりしているのです。

主な症状Ⅱ目のかゆみ、くしゃみ、鼻水、鼻つまり、のどのイガイガなど

日常生活でのセルフケア

花粉症の予防で大切なのは、花粉が目や鼻に入るのを防ぐこと、入った場合は追い出すことです。次のことに気を付けましょう。

■花粉を防ぐためにⅡ①マスクをする②ゴーグルを付ける③洗濯物や布団を外に干さない

■花粉を追い出すためにⅡ①手洗い、うがいをする②鼻うがい、目洗いをする③鼻

■対象Ⅱ①小学校入学前1年間の幼児(平成16年4月2日〜17年4月1日生まれ)

疑わしい症状が出たら

花粉症というのは「アレルギー性疾患」の一種で、特にスギ花粉が主な原因となっている症例が多く見られます。もしかすると「自分は花粉症だ」と思い込んでいるだけ

お子さんの予防接種はお済ですか

3月1日〜7日は「子ども予防接種週間」です。まだ受けていない予防接種がある場合は、この機会に済ませましょう。

特に、市が実施する麻疹風しんの予防接種期間は3月31日までで、期間が終了すると全額自己負担となります。未接種の人は、早めに接種を受けましょう。

■問い合わせ 本庁健康増進課母子保健係(内線830)、各総合支所母子保健担当課

■接種期間Ⅱ3月31日困まで
■費用Ⅱ無料(4月1日以降は全額自己負担)
■接種医療機関Ⅱ市指定医療機関

■問い合わせⅡ本庁健康増進課健康づくり係(内線832)

で、実際はハウスダスト(室内のちりやほこり)が原因かもしれません。医療機関で検査を受け、花粉症かどうか、原因は何かを知ることが大切です。また、症状に合わせた薬を処方してもらうことにより、症状を軽減する効果が期待できます。

「花粉症かな」と思ったら、早めに医療機関で診察を受けましょう。

【水沢】

プレイバック東北特急
(トラベルムック)

【江刺】

三國連太郎の器
(信太一高)

【前沢】

まめうしくと
1. 2. 3
(あきやまただし)

【胆沢】

ラジオ深夜便
〜珠玉のことば〜
(月刊誌『ラジオ深夜便』編集部)

【衣川】

蟻族〜高学歴ワーキング
プアたちの群れ〜
(廉思)

注目の新着図書

■水沢図書館 ●一般…ドラッカーの講義〈1943〜1989〉(P.F.ドラッカー)、死にゆく者の孤独(ノルベルト・エリアス)、農を楽しくする人たち(週間ダイヤモンド) ●児童…旅するウサギ(竹下文子)、ヤマネのすむ森(湊秋作)、ほんをよめばなんでもできる(ジュディ・シエラ)
■江刺図書館 ●一般…NHK美の壺金沢(NHK「美の壺」制作班)、KAGEROU(齋藤智裕)、99人の小さな転機(のつくりかた(「ビッグイシュー日本版」編集部) ●児童…もっと活躍できる!小学生のためのミニバスがうまくなる本(小鷹勝義)、ルルとララのわくわくクレープ(あんびるやすこ)、もりのおとぶくろ(でくねいく)、1/12の冒険(マリアン・マローン)
■前沢図書館 ●一般…男の子の通園&通学グッズ

(赤峰清香ほか)、MOTHER-TOUCH〜戦場からのメッセージ〜(渡部陽一)、天皇さんの涙・葎の髓から〈完〉(阿川弘之) ●児童…ポポくのかぼちゃカレー(accototo)、バムとケロのもりのこや(島田ゆか)、エコカーのしくみ見学〈1〜4〉(市川克彦)

■胆沢図書館 ●一般…【図解】よくわかる神社の本(日本博学倶楽部)、飛田和緒のおかずスナップ。(飛田和緒)、日本人の暦(長谷川權) ●児童…ねてるの だあれ(山内ふじ江)、たれ耳おかみのジョン(きむらゆういち)、つるばら村のレストラン(茂市久美子)

■衣川公民館図書室 ●一般…ゴーストハント①(小野不由美) ●児童…獣の奏者外伝刹那(上橋菜穂子)

②③月の催し物など

(◆…企画展 ◆…一般向け ★…子ども向け)

■水沢図書館 ◆企画展「奥州平泉を世界遺産に」…9日困〜20日困 ★紙しばいと絵本の読みみかせ…12日困 14:00 ★春休み映画会…27日困 14:00 ◇南分室 ★紙しばいと絵本の読み聞かせ…19日困 14:00 ★親子で映画を見る会…26日困 14:00
■江刺図書館 ◆企画展「胆江地方の城」…6日困まで ◆企画展「Let's Enjoy Farming〜園芸特集〜」…2日困〜20日困 ★お話びっくり箱…13日困 10:30〜11:00 ◆春の特別映画会…16日困 14:00 ◆ブック&ブック交換広場…16日困〜20日困
■前沢図書館 ◆企画展「新生活応援BOOK」…2日困〜4月10日困 ★おはなし広場…12日困 10:30〜11:00 ★春休み映画会…26日困 10:30〜11:30
■胆沢図書館 ◆企画展「女子力!」…27日困まで ★いちごみるくの「おはなしこんにちば」…13日困 10:30 ◆音読「あいうえお」の会…17日困 13:30

移動図書館の巡回日程【3月】

【水沢区】 16日困…真城(北上野、幅下、真城が丘)、17日困…福原・山崎町・姉体町(寺ノ西、北余目)・中上野町、23日困…真城(迎畑)・上姉体・姉体町(宿)・桜川・内匠田・赤土田、24日困…橋町・佐倉河(松堂)・羽田町(宝生)・黒石町(谷地、正法寺、鶴城)
【江刺区】 図書システム設置作業のため、運休
【前沢区】 9日困…上野原小学校・上野原分館、25日困…赤生津分館
【胆沢区】 2日困・16日困…南都田、6日困・20日困…東堀切、9日困・23日困…西堀切・愛宕、12日困・26日困…出店・二の台
【衣川区】 10日困…衣里小・衣川セミナーハウス

●3月の休館日

水沢、江刺、前沢、胆沢の各図書館…7日困、14日困、21日困、28日困
(水沢3分室…上記に加え毎週回)
衣川公民館図書室…21日困

Library 図書館だより

☎水沢図書館(☎②3080)、江刺図書館(☎⑤2111)、前沢図書館(☎⑥6781)、胆沢図書館(☎④2133)、衣川公民館図書室(セミナーハウス ☎⑤3900)