

# 児童館へ あつま〜れ

## 3月募集の主催講座

申込期間 3月18日(水)~25日(水)8:30~17:00  
電話か窓口へ 3月26日(木) 抽選

### たけのこ掘り

【日時】4月19日(日)9:30~11:00  
※雨天時 4月26日(日)  
9:30~11:00



## みんなおいで! 3月開催イベント紹介

(参加無料・申し込み不要)

### むかし遊び(竹馬、割りばし鉄砲など)

【日時】3月7日(土)13:10~14:40

### たのシアター(ねずみのよめいり、おもしろバレリーナ)

【日時】3月25日(水)10:30~11:00

### 子ども映画会(トイ・ストーリー4)

【日時】3月27日(金)10:00~11:45

※詳細は館内掲示ポスター、ホームページをご覧ください。事務局までお問い合わせ下さい。

## 児童館1月のイベント報告

### 聞いて安心! 子どもの健康相談室



歯科衛生士さんにお越しいただき、乳幼児の歯の健康について役立つ情報を教えていただきました。

## 朝市 3月の予定

14日(土)・28日(土) 8時30分 開始

場所 センター中庭 (雨天時は1階ロビー)



2020年始まったばかりでの朗報「チバニアン誕生!」千葉の名前が世界に広がる素晴らしいニュースが舞い込んできました。歴史の教科書の1ページに載ると思うと市原がどんなふうに変わっていくのが楽しみです。

### 菊間コミュニティ・保健福祉センター

〒290-0007 千葉県市原市菊間1870番地4  
電話 0436(42)3424 ・ FAX 0436(42)3426

[http://www.city.ichihara.chiba.jp/shisetsu/comyu/sisetsu\\_kikuma/index.html](http://www.city.ichihara.chiba.jp/shisetsu/comyu/sisetsu_kikuma/index.html)

## 健康ひとくちメモ

看護師 江田智子



## 花粉症対策

スギ花粉による花粉症、憂うつなこの時期を効果的な対策で、乗り切りましょう。

### <セルフケア>

#### ①花粉情報に注意する

気温が高く、乾燥し、天気がよい日、風の強い日、雨上がりの翌日や気温の高い日が2~3日続いた後に多く飛散する。

#### ②飛散の多い時

- ・外出を控える。
- ・窓や戸を閉めて置く。換気時の窓は小さく開け、短時間にとどめる。
- ・布団や洗濯物の外干しは避ける。

#### ③外出時

- ・メガネをかける。花粉症用のものがよいが、普通のメガネでもある程度の予防効果はある。
- ・マスクをする。不織布製の立体型で顔にフィットするものがお勧め。
- ・帽子をかぶる。つばのあるものがよい。
- ・髪の毛は花粉が付きやすいので、長い髪は束ねて小さくまとめる。
- ・上着は、表面が毛羽立ったウールやフリースなどは避けて、ナイロンなどのツルツルした素材の物を着用する。

#### ④帰宅時

- ・衣服や髪に付いた花粉をよく払い落してから室内に入る。
- ・うがい、手洗い、洗顔、鼻をかむ。

#### ⑤部屋の掃除をこまめにする

玄関や窓際は特に念入りにする。

#### ⑥よく眠り、疲れを残さないようにする

#### ⑦風邪を引かない

鼻の粘膜が過敏になり花粉症状がひどくなるので、風邪を引かないようにする。

#### ⑧お酒、タバコは控える

花粉症の鼻の症状を悪化させるので控える。

