

3月健康カレンダー		
1	土	風しん予防接種(個別) 始まり(平成12年1月~平成13年12月生) 閉 庁
2	日	閉 庁
3	月	
4	火	10ヵ月児健診 (市) 受付午後1:00~(平成14年4月生)
5	水	ひよこ教室 (わかば保育園) 午前9:30~11:30
6	木	4ヵ月児健診 (市) 受付午後1:00~(平成14年10月生)
7	金	
8	土	閉 庁
9	日	閉 庁
10	月	成人健康相談 (市) 午前9:30~11:00
11	火	
12	水	ひよこ教室 (わかば保育園) 午前9:30~11:30
13	木	母親(両親)教室 (市) 午後1:30~3:30
14	金	
15	土	講演「食育について」(職) 午後1:30 くわしくは12分
16	日	閉 庁
17	月	
18	火	1歳6ヵ月児健診 (市) 受付午後1:00~(平成13年8月生)
19	水	
20	木	
21	金	閉 庁 (春分の日)
22	土	閉 庁
23	日	閉 庁
24	月	
25	火	2歳6ヵ月児歯科健診 (市) 受付午後1:00~(平成12年10月生)
26	水	
27	木	3歳6ヵ月児健診 (市) 受付午後1:00~(平成11年9月生)
28	金	
29	土	閉 庁
30	日	閉 庁
31	月	風しん予防接種(個別) 終わり(平成12年1月~平成13年12月生)

(市).....市役所5階 (職).....御坊職業訓練センター

花粉をとりこまない工夫をしましょう。

- ・花粉情報をチェック
- ・毎日掃除機をかけ、水ふきで仕上げを
- ・花粉の多い日はドアや窓は閉めておく  
(換気は花粉の少なくなる午後3時以降に)
- ・洗濯物やふとんは家の中に干す
- ・外出時には、メガネ・マスク・帽子を活用
- ・帰宅後は花粉をはらい、服を着替える
- ・手洗い・うがいも忘れずに

早めに医療機関にかかりましょう。

花粉が飛びはじめる2週間前から、抗アレルギー点眼薬や点鼻薬を用いる方法は効果があります。

花粉症は、自然に治ることはごく少ないので、上手に対処し治療していきましょう。

## ほけんだより

申し込み・問い合わせ  
健康福祉課健康増進係

No.265 TEL.23-5645

# 1歳

になったら  
麻しん(はしか)の予防接種  
を受けましょう

麻しんは、気管支炎・肺炎・中耳炎・脳炎などの合併症になることがあります。予防接種をすれば合併症はほとんどありません。

対象児 1歳以上  
(1歳6ヵ月までの接種がおすすめ)  
個別接種期間 年中  
受けられる医療機関(事前予約が必要)

- ・いえなが小児科
- ・おおたにクリニック
- ・中井こどもクリニック

## 花粉症の季節!

突然、発症することもある花粉症。正しい知識とすごしかたの工夫で、症状を少しでもやわらげましょう。

### 症状

くしゃみ

眼のかゆみ

鼻水



### 花粉症とまちがえやすい病気

風邪  
くしゃみ・鼻水・鼻づまりは同じだが、発熱やのどの痛みがある。

アレルギー性鼻炎  
ダニやハウスダストなどの原因でおこるアレルギーで、ほぼ1年中症状が続く。