

# 春がやって来ます

## 春前の陽気

今年は寒中の2月4日が「立春」でしたが、寒風は過ぎ去り、ぽかぽかと暖かくなってきました。春は様々な花が咲き、散歩道が色づく素敵な季節です。みなさんと同じく、寒い冬を頑張って乗り越えた梅や桜は、パッと開花する時期を今か今かと待ち侘びています。

そんな つぼみ たちの様子を見に散歩しに行くのも、また一興ですね。

春の花 漢字クイズ 何と読むでしょうか？

①蒲公英 ②堇 ③薺 ④蒨

(答えは次ページに)

「ほな、いこか」

瓦版  
生駒市からのおたより

令和6年  
3月号

発行・  
問い合わせ先  
生駒市  
地域包括ケア推進課  
0743-74-1111  
(代表)

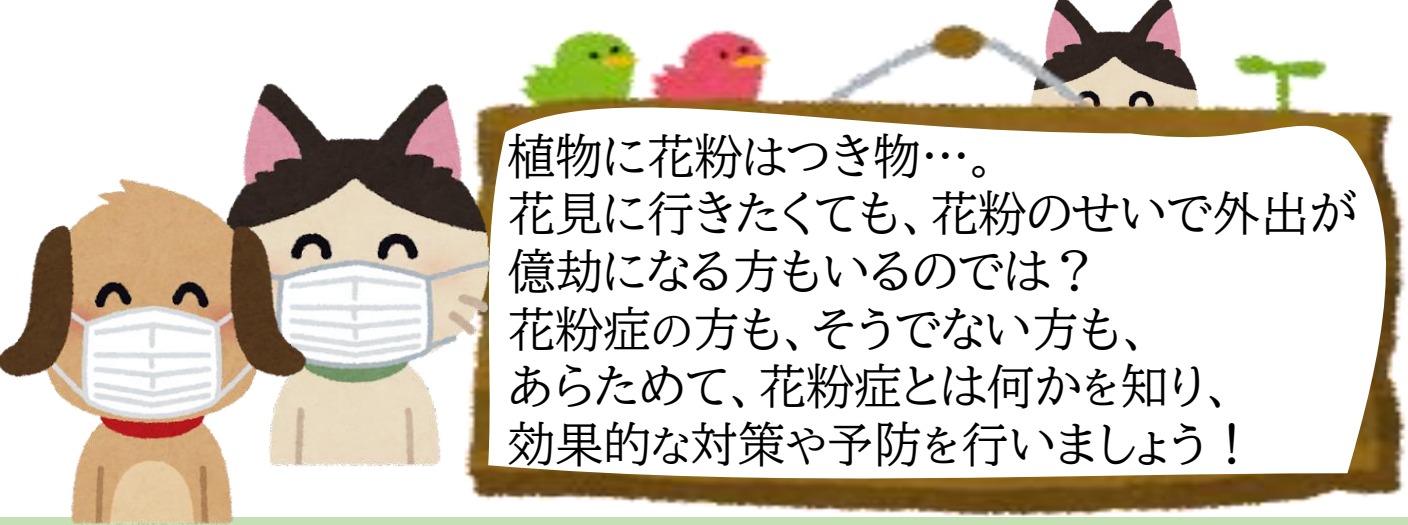
## ～ 3月3日はひなまつり🌸 ～

ひなまつりに飾る桃の木は、厄払いや魔除けの効果があるとされています。

ひなまつりは女の子の健やかな成長を祈る日です。諸説ありますが、3月3日のような奇数が重なる日は縁起が悪いとされ、桃の木の力を借りて悪い気を受けないよう祓う習慣がひな祭りに受け継がれていったようです。

ひなあられやちらし寿司、ひし餅などを食べて季節を感じてみませんか♪





植物に花粉はつき物…。  
花見に行きたくても、花粉のせいで外出が  
億劫になる方もいるのでは？  
花粉症の方も、そうでない方も、  
あらためて、花粉症とは何かを知り、  
効果的な対策や予防を行いましょう！

# そろそろ本格的にやってきました 花粉症の季節

## 花粉症とは？

花粉症は、スギなどの花粉がアレルギーの原因物質となって起こるアレルギー疾患のひとつです。身体に入った花粉を異物とみなし、免疫がはたらくことで、くしゃみやかゆみを引き起こします。数年～数十年間花粉を浴びて、免疫反応を担う「抗体」の量が十分な量まで達すると、去年まで平気だった人も急に花粉症になることがあります。



















### 春の花 漢字クイズ答え

- ①たんぽぽ
- ②すみれ
- ③なずな
- ④ふき



# 今年の花粉予報

近畿地方では今春の飛散が「例年よりやや多い」予想となっています。昨シーズンほどの飛散はない見込みですが、油断は禁物です。

種類	2月			3月			4月		
	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬
スギ									
ヒノキ									

## おすすめ花粉対策！ 家のそと

- ・メガネやマスク、帽子を使うと、目や鼻に入る花粉の量が半分以下に！
- ・ウール素材の服は花粉が付着しやすいので避ける！



## 家のなか

- ・洗濯物は家の中で干す(外で干したら、洗濯物をよくはたく)
- ・規則正しい生活習慣で正常な免疫機能を保つ
- ・こまめに掃除する
- ・換気時はレースのカーテンをすることで、花粉の侵入を減らす



★薬で症状緩和につながる場合があります。症状が辛い場合は我慢せず、医師に相談するようにしましょう。今春も対策をしっかりと行って、花粉症とうまく付き合いましょう。暖かくなる季節、体調がいい日は散歩に行き、春の陽気を感じてみませんか。

(参考)

- ・東京ガス 暮らし情報メディアHP:<https://tg-uchi.jp/topics/4017>
- ・環境省HP「花粉症環境保健マニュアル2022」
- ・日本気象協会tenki.jp:<https://tenki.jp/pollen/calendar/>

令和6年  
4月

毎日、  
やろう!

# セルフケアチェックシート



できたら○をしよう!水分摂取は1日1.2Lから1.5Lです。

日	月	火	水	木	金	土
・お話・体操 ・散歩・水分 ・検温 ℃	1 ・お話・体操 ・散歩・水分 ・検温 ℃	2 ・お話・体操 ・散歩・水分 ・検温 ℃	3 ・お話・体操 ・散歩・水分 ・検温 ℃	4 ・お話・体操 ・散歩・水分 ・検温 ℃	5 ・お話・体操 ・散歩・水分 ・検温 ℃	6 ・お話・体操 ・散歩・水分 ・検温 ℃
7 ・お話・体操 ・散歩・水分 ・検温 ℃	8 ・お話・体操 ・散歩・水分 ・検温 ℃	9 ・お話・体操 ・散歩・水分 ・検温 ℃	10 ・お話・体操 ・散歩・水分 ・検温 ℃	11 ・お話・体操 ・散歩・水分 ・検温 ℃	12 ・お話・体操 ・散歩・水分 ・検温 ℃	13 ・お話・体操 ・散歩・水分 ・検温 ℃
14 ・お話・体操 ・散歩・水分 ・検温 ℃	15 ・お話・体操 ・散歩・水分 ・検温 ℃	16 ・お話・体操 ・散歩・水分 ・検温 ℃	17 ・お話・体操 ・散歩・水分 ・検温 ℃	18 ・お話・体操 ・散歩・水分 ・検温 ℃	19 ・お話・体操 ・散歩・水分 ・検温 ℃	20 ・お話・体操 ・散歩・水分 ・検温 ℃
21 ・お話・体操 ・散歩・水分 ・検温 ℃	22 ・お話・体操 ・散歩・水分 ・検温 ℃	23 ・お話・体操 ・散歩・水分 ・検温 ℃	24 ・お話・体操 ・散歩・水分 ・検温 ℃	25 ・お話・体操 ・散歩・水分 ・検温 ℃	26 ・お話・体操 ・散歩・水分 ・検温 ℃	27 ・お話・体操 ・散歩・水分 ・検温 ℃
28 ・お話・体操 ・散歩・水分 ・検温 ℃	29 ・お話・体操 ・散歩・水分 ・検温 ℃	30 ・お話・体操 ・散歩・水分 ・検温 ℃				



## 今月の体操 胸と背中

姿勢のゆがみが整うので、猫背や反り腰の予防・改善につながります!

1, 2, 3, 4

手のひらは胸の前。

両手を胸の前でくみます。

5, 6, 7, 8!

大きく息をはきながら手を前にのばし、

背中をうしろに下げながら丸めます。

4回行います!

手をはなし、体をゆっくりおこします。

※体操は痛みがでないように行いましょう。不安な人はお医者さんに相談しましょう。