

秋に気をつけたい花粉症

春のイメージのある花粉症ですが、実は秋も花粉症に悩まされる人が多くいます。放置していると、辛い日が続くだけでなく、悪化させてしまうこともあります。以下のポイントに意識をして、早めの予防に取り組みましょう。

かかりつけ医に相談



鼻がムズムズする、鼻水やくしゃみが止まらないときは、自己判断せずにかかりつけ医に、まずは電話で相談をしましょう

早めの治療



毎年同じ時期に花粉症の症状が表れている人は早めに受診をしましょう。検査や治療を早くすると症状が和らぎますよ

換気にひと工夫



レースを閉めたまま換気をしましょう。花粉が入るのを防いでくれ、柔軟剤を入れて洗濯しておくことで花粉が付きにくくなりますよ

綿素材を選ぶ

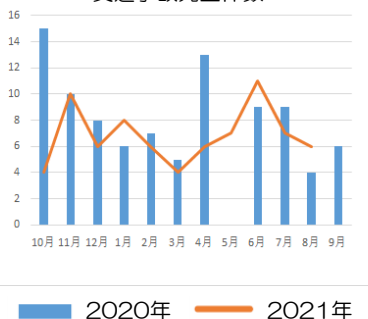


ウールや生地の目の粗い服装は避けましょう。綿素材で目の詰まった生地は花粉が落ちやすく、家の中に持ち込むのを防げますよ

秋の交通安全週間(9月21日~9月30日)

今期の交通事故発生件数は、8月末時点(速報値)で、**前年比15.1%減**です！
自分は車や自転車、バイクを運転しないから大丈夫と決めつけず、交通ルールを守りましょう。

エイジェックグループ
交通事故発生件数



歩行者優先



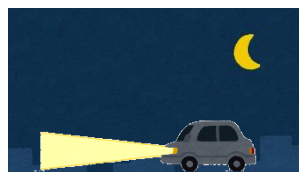
思いやり、ゆずり合いの気持ちを持って運転をしましょう。歩行者は反射材などを身につけて存在をアピールしましょう

自転車は車の仲間



自転車は車と同じ道路交通法で規制されています。「知らなかった」では済まされません。罰則だけでなく損害賠償を命じられますよ

早めの点灯



日没30分前にはライトを点け雨や曇りで薄暗い日は昼間でも点灯しましょう。他の車や歩行者に気付いてもらいやすくなります

健康推進普及月間(9月1日~9月30日)

健康推進普及月間は、わたしたち一人ひとりが健康に対する自覚を高め、健康づくりの実施を促進することを目的としています。健康に不安がある人も、自信のある人も、これを機会に生活習慣を見つめ直しましょう。

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ ~健康寿命の延伸~

体を動かそう



運動が苦手な人は手軽なウォーキングを始めてみませんか。健康だけでなく転倒災害予防の効果も期待できますよ

地域相談を活用



都道府県の健康推進課や健康づくり課などを活用し健康相談や栄養改善指導を受けましょう。より効果的な改善につながりますよ

禁煙に挑戦



禁煙に挑戦しましょう。節約ができるだけでなく健康的な毎日が過ごせるようになりますよ。ごはんも美味しくいただけます

用法を守りましょう



医師から処方された薬は指示通りに飲みましょう。自己判断でやめてしまうと悪化してしまい、治療の期間が長引いてしまいます