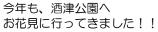
大地新聞3。4月号

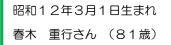
ご家族の皆様のおかれましては、 今年も暖かく過ごしやすい春の季節となりました

いかがお過ごしでしょうか。 大地での春の様子をお伝えいたします。











昭和3年4月10日生まれ 岡本 百合子さん (90歳)



昭和10年4月22日生まれ 岡本 阿佐子さん (83歳)

2018年4月5日

バスに乗って出発!

















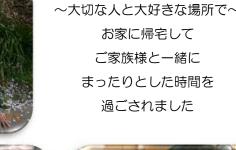






















お花見をしながら みんなでお弁当を 食べました!







~大好きな愛犬と一緒に~ 愛犬を撫でたり 抱っこしたり 愛犬との時間を 楽しまれました



■アレルギー性鼻炎■

アレルギー性鼻炎はアレルギーによって、くしゃみ・鼻水・鼻づまりなどの症状が起こる病気です。

- ・植物の花粉が原因・・・季節性アレルギー性鼻炎「花粉症」
- ・ハウスダストが原因・・・通年制アレルギー性鼻炎
 - *アレルギー性鼻炎とかぜを見分けるには?
- ●アレルギー性鼻炎

- ・症状はシーズン中、または一年中続く
- 発熱はほんとどない 目のかゆみや充血がある
- 一週間ほどでよくなる
 - 熱が出ることが多い
 - 咳や痰、のどの痛みがある

◆セルフケア◆

○花粉がアレルゲンの場合○

(外出時) ①マスク・メガネを着用 ②上着はスベスベした素材のもの

(屋内)①帰宅したら屋内に入る前に花粉をよく払い洗顔・うがい (生活環境対策)

◆治療◆

ベースとなるのは抗ヒスタミン剤⇒くしゃみ・鼻水・鼻づまり

〇ハウスダストがアレルゲンの場合〇

(室内や寝具の清潔保持) ①掃除機は一畳あたり30秒以上かける

②シーツや布団カバーは週一回以上選択 ①こまめに換気し、湿度50%以下

②カーペット・畳よりもフローリング ③布張りソファーやぬいぐるみは置かない



