

丹波篠山市地域包括支援センターだより

Vol. 192 令和7年3月

☆今月の耳寄り情報☆

体調を整えて、春をむかえましょう！

季候も暖かくなり桜の蕾が膨らんでくる季節となってきました。

今年のスギ花粉のピークは早いところで2月下旬から、ヒノキ花粉は3月中旬から4月上旬、飛散量は広い範囲で例年より多く、四国、近畿は例年の2倍以上のところもあるようです。

効果的な花粉症対策として

1. 早期の受診

症状が出る前に医療機関を受診し、適切な治療を開始することで症状の軽減が期待できます。

2. マスクの着用

花粉を吸い込まないようにするために外出時はマスクを着用しましょう。

3. 室内環境の整備

花粉の侵入を防ぐため、窓やドアを閉め、空気清浄機を活用しましょう。

4. 洗濯物の工夫

花粉が付着しないよう、室内干しを検討しましょう。

5. 帰宅時の注意

衣服や髪についた花粉を払い落としてから室内に入るようにしましょう。

花粉症対策をしながら、冬場の閉じこもり気味な生活から活動の幅を広げていきましょう！

(参照) 厚生労働省花粉症対策 <https://www.env.go.jp/content/000194676.pdf>



社会福祉法人 丹波篠山市社会福祉協議会

丹波篠山市東部地域包括支援センター（担当地区：篠山・城東・多紀）

〒669-2441 丹波篠山市日置385番地1（城東公民館内）

TEL 556-2340 FAX 556-2351

丹波篠山市西部地域包括支援センター（担当地区：西紀・丹南・今田）

〒669-2205 丹波篠山市網掛301番地（丹南健康福祉センター内）

TEL 594-3776 FAX 590-1557



