

春の号 安心かわら版

主な行事

3月

3日：ひな祭り
11日：いのちの日
14日：ホワイトデー
20日：春分の日

4月

1日：エイプリルフール
11日：春土用入り
13日：十三参り
14日：春土用の間日
29日：昭和の日

つらいですね 花粉症。早めの治療や予防対策をしましょう

春になると多くの方が、つらい症状に悩まされる「スギ・ヒノキ花粉症」。毎年、花粉症の症状が出ている人は、花粉が飛び始める前から早めに医療機関に相談することが大事です。花粉の時期は、天気予報でも花粉飛散情報が提供されますので、そうした情報を確認し万全の花粉症対策と早めの予防を心掛けましょう。

花粉症対策のポイント、帰宅したとき

- ・ **家の中に花粉を持ち込まない**
建物に入る前に、衣類に付いた花粉を払い落しましょう。
- ・ **うがいと洗顔**
外出先から帰ったら必ずうがいを。のどに付着した花粉を除去する効果があります。また、顔を洗うことで、顔に付着した花粉を洗い落とします。

花粉症のポイント、家にいるとき

- ・ **換気時は窓を小さく開け、時間を短く**
花粉が飛んでいるときでも、室内の換気が必要な場合があります。換気時は窓を全開にせず10cm程度にし、レースのカーテンをすることで、流入する花粉を減らすことができます。
- ・ **こまめに掃除する**
室内には、衣類や髪の毛などに付着して花粉が持ち込まれたり、換気時に窓から花粉が入ったりして、たくさんの花粉が残っています。こまめに掃除機をかけ、室内の花粉を減らしましょう。

症状を悪化させないようにしましょう

花粉症の発症には免疫機能の異常が関係していると言われています。花粉症の発症や症状の悪化を防ぐために、日頃から、睡眠をよくとる、規則正しい生活習慣を身につける、適度な運動をするなどして正常な免疫機能を保つようにしましょう。また、鼻などの粘膜を正常に保つために風邪をひかない、たばこを吸わない、過度の飲酒をしないといったことも心掛けましょう。

保険のレジアス

レジアスインプクト(株)本社

〒356-0004 埼玉県ふじみ野市上福岡5-5-17 3階

TEL 049-256-5885 FAX 049-256-8558

レジアスインプクト(株)関西本部
kansai@rezeous.co.jp

〒543-0021 大阪市天王寺区東高津町11-9 9階
TEL 06-4303-4193 FAX 06-4303-4194

レジアスインプクト(株)秩父支店
chichibu@rezeous.co.jp

〒368-0024 埼玉県秩父市上宮地町26-21
TEL 0494-27-3210 FAX 0494-26-6555

レジアスインプクト(株)本庄支店

TEL 0495-71-5831 FAX 0495-71-5832

←4月1日から秩父支店に統合されます
変わらぬお付き合いをお願いします 

レジアスインプクトでは、保険のことはもちろん！

将来の不安や身近なお困りごとまでいつでも相談受付中です