

健康
知って得情報
 早めの対策で花粉症に勝つ！
 (担当：保健福祉課)

春先になると、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目や喉のかゆみなどで多くの人を悩ませるのが「花粉症」です。

◆花粉症ってどんな病気？

花粉症とは、シラカバやスギなどの植物の花粉が原因となつて、アレルギー症状を引き起こす病気です。

◆北海道の花粉症

北海道の花粉症は、本州のスギ花粉症とは異なり、シラカバ花粉症が多く見られ、患者数も増加しています。飛散時期は、4月中旬～6月初旬頃で主な症状は、くしゃみ、鼻水、目のかゆみです。症状としては、一部(20～30%)

の人で口腔アレルギー症状を引き起こす可能性があります。口腔アレルギー症状とは、シラカバ花粉症の人が果物を食べたときに、口の中がかゆくなったり、腫れたりする症状のことです。アレルギーを引き起こしやすい果物としては、リンゴ、モモ、サクランボ、キウイなどがあります。

◆外出時の花粉症対策

- 花粉情報をチェック
テレビやインターネットで花粉情報を入力しましょう。天気が晴れまたは曇り、最高気温が高い、湿度が低い日は花粉が飛散しやすいので、注意しましょう。
- 外出時は完全防備
帽子、眼鏡、マスクを身につけて花粉を防ぎましょう。
- 室内に持ち込まない
帰宅時は、身体についた花粉をよく払ってから室内に入りましょう。また、手洗いやうがいもしっかりしましょう。

◆家の中の花粉症対策

- ドア・窓を閉める
花粉の飛散が多いときは、ドアや窓を閉めて、花粉の

侵入を防ぎましょう。
 ○掃除はこまめに
室内に花粉が侵入している可能性があるので、こまめに掃除をしましょう。

◆就寝時の花粉症対策

- 布団を外に干さない
外に布団を干すと花粉がつくので、布団乾燥機などを活用しましょう。また、外に干す場合は、取込む際に花粉を払い落としましょう。
 - 風呂やシャワーで流す
寝る前に花粉をしっかりと洗い流してから、布団に入るようにしましょう。
 - 空気清浄機を活用する
部屋の中に舞い込んだ花粉をつかまえてくれます。
- 外出時や自宅内での早めの対策をして、快適なシーズンを送りましょう。



新十津川
 農業高校通信

H26.4
 No.73

新卒フェアに参加して

私は3月14日(金)、新十津川町商工会館で行われた新卒フェアに販売係として参加しました。私は3月から園芸専門分会員として活動しているため、この日の担当は草花で、「サイネリア」を販売していました。このサイネリアは花の色がとても豊富で、今回の販売会では青、白、紫、ピンクの4種類を用意しました。また、事前に水やりや肥料、置き場所、手入れの仕方などサイネリアの育て方についてしっかりと学び、お客様の質問にも対応できるように心掛けました。お客様から「おすすめのお花は？」と聞かれた時は自信を持って選んだ鉢をお渡しすることができました。

2日間行われた新卒フェアでは鉢花としてサイネリアのみの販売となりましたが、これから雪解けが進み、栽培する草花も増えていくので、今後の販売会では種類も数ももっと多くのものを提供したいと考えています。

また、学校行事や地域の祭りへの参加として、規模が大きい販売会でも恥ずかしくない接客対応ができるよう、しっかりと学習していきたいです。

今回のこの経験を活かし、授業や、これからの園芸専門分会の活動も充実させていきたいと思えます。

1年 大玉 彩乃

販売会としては、今回お店を訪れた方は少なかつたかも知れませんが、地域の方々と触れ合うことができ、とても有意義な時間を過ごすことができました。特に、私はお客様から「ありがとう」「サイネリアが良いね」と言われたことがとてもうれしかったです。



《4/15～5/14の休館日》

月曜日 : 4月21日、28日
5月12日
祝日 : 4月29日(火)、
5月3日(土)～6日(火)
月末整理日 : 4月30日(水)

おすすめ ライブラリー



フォックン

問合せ 図書館 ☎76・3746 みなよむ
http://db.net-bibai.co.jp/SHINTO2/
蔵書検索と図書館だよりは
ホームページからもご覧いただけます

DVD



『船を編む』 石井裕也
監督・三浦しをん 原作・
松田龍平、宮崎あおい 出演
馬締光也は出版社の営業部
で変わり者として持て余され
ていたが、言葉に対する天才
的なセンスを見出され、辞書
編集部に異動になる。編纂に
没頭するそんなある日、運命
の女性と出会い…。 (133分)

児童



『ベルナルさんのぼうし』
文・絵 いまいあやの
友だちのいないくまのベル
ナルさん。楽しみは、お気に
入りのぼうしをかぶって散歩
をすることです。ある日、鏡
を見ると、ぼうしにキツツキ
が穴をあけていて…。
繊細な絵でつむぎだす、や
さしい物語。

一般



『人生のお福分け』
清川 妙 著
生活の細部をいとおしみ、
どんな時もポジティブに一執
筆に講演に活躍する92歳の著
者が、人生の途上で追しるべ
となった本や友、生きる杖と
なった言葉などを温かい眼差
しでつづる、少し大きな活字
で目にも優しいエッセイです。

スポーツコラム「齊藤さんがゆく。」

野山の草木も芽吹き、すっかり春めいてまいりましたが、話題は少々冬に戻ります。
2月16日、ソチオリンピックと時を同じくして、そっち岳スキー場で「ソッチリンピック」と題した第7回そっち岳スキー大会がスキー連盟の主催で行われました。参加者は、小学生から一般まで、町内外から約70名もの参加があり、聖火点灯まである凝り様でした。
私は、上司のありがたい計らいでいつの間にか選手にノミネートされており、初めてスキー大会に出場することになりました。
小学生が次々と素晴らしい滑りを披露する中、私の出番です。スタート地点では、担当者から、「齊藤さん！新十津川を背負って頑張ってください！」とありがたくも重圧のあるお言葉をいただき、緊張がより高まります。
種目はコンビという大回りと小回りを組み合わせて滑るもので、経験したことのない不思議なテンションの中で、滑り出しました。それまで、何十人も滑っているのでコースはえぐれた上、バーンは硬く滑りにくく、それに加えポールの圧迫感

空知教育局から町教育委員会事務局に派遣され、社会教育主事として働く齊藤伸一さんのコラムです。



尋常ではありません。
奮闘むなしく、結果は一般の部7位でした。別の言い方をすると最下位とも言います。
このことをきっかけに、今まで我流の滑りで満足してきたことを反省し、正しいスキー技術を身に付けることにしました。
まず、取り組んだことは、10年ぶりのスキーの新調です。なけなしの身銭を切ることで、自分を追い込むためです。そして、3月16日にそっち岳スキー場で開催されるSAJ 2級バッジテストに挑戦することを決めました。
そのため、2級対策集中講習を受けました。参加者は6名で私以外は全員小学生です。指導員から大回り、シュテムターン、小回りを基本から教えてもらいました。自分の弱点を良く知ることができる機会となりました。
そして、迎えた3月16日。
無事2級を取得することができました。次は1級目指し頑張りたいと思います。