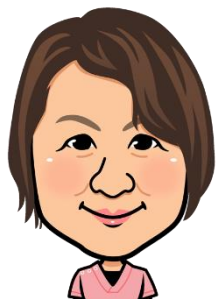


# ひだまり

2025年 3月号



管理者 池田千枝子



うし年

## 所長メッセージ

河津桜が満開を迎え暖かい日も増えてきました。皆さまいかがお過ごしでしょうか？  
3月は年度の締めくくり、**卒業**や**就職**でお別れの季節ですね。花粉症のピークとともに  
涙腺が緩みっぱなしの予感です。私も訪問看護に携わり1年が経とうとしています。  
多くの方々に支えられて今日を迎えています。本当にありがとうございます!!

## 季節のトピックス 花粉症 🌳

### <花粉症について>

日本では約 60 種類の原因植物が知られています。くしゃみ、鼻みずといった鼻の症状や、目のかゆみ、充血といった目の症状が一般的ですが、人によっては、皮膚のかゆみ、のどの痛みやかゆみ、せき、頭痛、発熱などあらゆる症状があらわれます。

### <セルフケア方法>

- ・顔にフィットする眼鏡、マスクの装着
- ・花粉は昼頃と夕方によく飛散します。多く飛散する時間帯の外出は避けましょう。
- ・手洗い、うがい、洗顔、洗髪で花粉を落としましょう。
- ・洗濯物や布団の外干しは控えましょう。



## スタッフのつぶやき



若杉 愛姫子



うし年

少しずつ暖かくなり、お出掛けしたくて、うずうずしています。移動中も、梅や桜の木が気になります。次の休みはどこへ行こうか？頭の中はそんなことがグルグルしています。



川島 初美

? ひみつ年

寒さが緩んできて花粉症に悩まされています。杉の木がない国に住みたいと願う毎日です。サバンナに夕日が沈む世界にあこがれています。

このまちで“私らしく今を生きる”を24時間全力で支援します

訪問看護ステーション **フォレストアサヒ**

〒426-0033 藤枝市小石川町2-8-13

<https://www.forestafujieda.jp/service/nurse-reha.html>

お問い合わせ・ご依頼はお電話にて！

📞 **054-639-7717**

【受付時間】9:00～17:00（月～金）

担当：池田・遠藤