



健康豆知識 ～花粉症とセルフケア～



花粉症とは？

花粉症は、花粉によって生じるアレルギー疾患の総称であり、主にアレルギー性鼻炎とアレルギー性結膜炎が生じます。

花粉症の種類や発症の状況は、各地方の植物の種類や花粉の数によって異なります。



花粉症でない人も要注意？

大量の花粉に出会うと、体が花粉に対する抗体を作る可能性が高くなります。これまで軽症で花粉症であることに気がつかなかった方も、花粉を鼻からたくさん吸い込んだり、目に入ったりすると、花粉症の症状が強くなります。花粉になるべく接しないことが重要です。

セルフケアのポイントは5つ！～花粉を近づけないためには～

- 1 家にいる場合でも、花粉飛散の多いときには窓の開け閉めに注意をしましょう。
- 2 花粉情報に注意し、花粉飛散が多いときには外出は避けましょう。
- 3 外出する場合には、ウールなど表面が毛羽立った花粉のつきやすいコートを着ることは避けましょう。
- 4 外出時にマスク、めがねをして、原因の花粉を少しでも体の中に入れないようにしましょう。(花粉症用のマスクでは花粉が約1/6、花粉症用のめがねでは1/4程度に減少することが分かっています)
- 5 鼻粘膜の状態を良くするように、花粉症を悪化させる因子であるストレス、睡眠不足、飲みすぎなどに注意することも必要です。



参考：厚生労働省HP～花粉症の疫学と治療そしてセルフケア～より

広島県スポーツ会館

団体の総会・理事会やスポーツ講習会、その他各種研修会の会場としてご利用いただける研修室(9:00から21:00まで)もあります。

第3回 ニュースポーツ紹介～室内雪合戦～

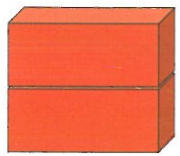
季節は既に春ですが、今回は雪合戦を紹介します。えっ、今から紹介されてもできないって。いえいえ大丈夫、真夏でもできる室内雪合戦なのです。雪玉は、柔らかい合成樹脂素材の練習用雪玉や低反発ボールなどを使い、頭や顔を守るヘルメットをかぶります。(〇〇戦隊のようがかっこいい!!)

1セットは3分。敵陣のフラッグ(旗)をとるか、玉を当てて敵チームを全員アウトさせれば勝利です。

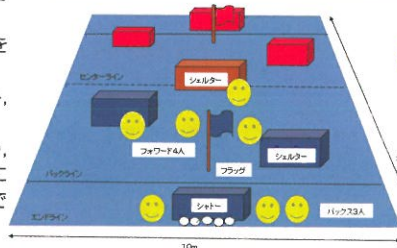
元々、本物の雪玉を使う雪合戦のルールなので、玉に当たるとアウト、だけではありません。玉(ボール)の扱いには注意が必要です!

ボックスが後方から前線の味方に遠投パスしたり、自分でお手玉したり、手が滑って自分の足に当たったりなどは、全てアウトになります。逆にワンバウンドした玉に当たってもセーフ(雪玉ならバウンドした時点で壊れるはずだから)となります。

- チームは7人(ボックス3人、フォワード4人)。フォワードはバックラインから後ろには戻れませんが、ボックスは相手コートにも攻め込めます。ただ、センターラインを越えて相手コートに攻め込めるのは、同時に3人まで。
- 勝利するには、攻めるフォワードにどう玉を受け渡すかが大切と言われますが、いきなりフラッグを取りに突進してくる相手をどう防ぐのかも、ボックスの大切さを痛感します。



シェルター



練習用雪玉



ヘルメット

シェルターはカバーを掛けた2段ダンボール。練習用雪玉、ヘルメットともに現在は新規入手は困難のようですが、スポーツセンター等の施設では持っているところもあります。

お問い合わせ 広島県スポーツ会館

〒733-0036 広島市西区観音新町二丁目11-124 TEL (082)292-1681 FAX (082)292-1682
Eメール hirospo@sports.pref.hiroshima.jp HP <http://www.sports-hiroshima.jp/>

埋蔵文化財調査室

知られざるひろしまの遺跡探訪ツアーV

5月～11月・全4回

- 第1回 5月19日(土)
- 第2回 6月16日(土)
- 第3回 10月13日(土)
- 第4回 11月17日(土)



南観音考古学教室VI

7月～9月・全4回

- 第1回 7月21日(土)
- 第2回 8月4日(土)
- 第3回 8月23日(木)
- 第4回 9月29日(土)



平成30年度行事予定

ひろしまの遺跡を語る

期日 平成31年1月19日(土)

ひろしま考古学講座VII

12月～平成31年3月・全6回

- 第1回 12月1日(土)
- 第2回 12月22日(土)
- 第3回 2月2日(土)
- 第4回 2月16日(土)
- 第5回 3月9日(土)
- 第6回 3月23日(土)

平和大通り青空ギャラリー2019

期日 平成31年1月20日(日)



ドキちゃん



まがたまくん

遺跡見学会・報告会
を随時行います。

詳細はホームページ等でお知らせ
します。

申込・問合せ先

(公財)広島県教育事業団 埋蔵文化財調査室
〒733-0036 広島市西区観音新町四丁目8-49
TEL: 082-295-5751 FAX: 082-291-3951
E-mail: maibun@harc.or.jp
H.P.: <http://www.harc.or.jp>