



ネウボラって?
フィンランド語で「相談する場所」が日本語に近い意味。フィンランドでは、「ネウボラ」として、かかりつけの担当者や専門職が、妊娠期から就学期まで切れ目なくサポートしています。

【電話相談／仙北市保健課】《固定電話》☎ 55-1112 《携帯電話》☎ 080-2813-0835

子どものアレルギーとダニ対策

子どものアレルギーには?
子どものアレルギーには、アトピー性皮膚炎、食物アレルギー、気管支喘息、アレルギー性鼻炎や結膜炎、花粉症などがあります。

アレルギーについて
人によりアレルギーの元になりやすい成分(これをアレルゲンと呼びます)は異なります。空気中のほこりやダニ・ペットの毛・花粉などの吸入性のもの、そば・卵・大豆・お米など特定の食品による食物性のもの、身につけている金属や繊維・化粧品・薬などの接触性のものがあります。

アレルギーを防ぐためには
アレルギーを防いだり症状を悪化させないために室内環境を整えることが大切です。気管支喘息・アトピー性皮膚炎・アレルギー性鼻炎のある子どもの多くは、ダニアレルギーを持っているといわれています。

で、高温多湿の梅雨時期は室内のダニ対策を心がけましょう。
家に住むダニ(チリダニ)は?
高温多湿を好む…温度25〜28℃、湿度65〜85%
栄養となるもの…動物(人間)のフケ、カビ、食べ物のカス
ダニ対策(環境整備)
部屋(ベッド) 掃除しやすくほこりがたまりにくいように片づけて余分なものは減らしましょう。
棚の上の物を少なくする。
できる限りじゅうたんは敷かない。
布のおもちゃやぬいぐるみ、クッションは丸洗いできるものを選ぶ。
布のソファもダニが増えやすい。
湿度に注意 定期的に窓を開けて換気しましょう。
加湿器は湿度を高くしすぎないように注意。
温度計・湿度計を使う(湿度の目安は40〜60%)。
掃除のポイント
3日に1回程度は丁寧な掃除機がけ

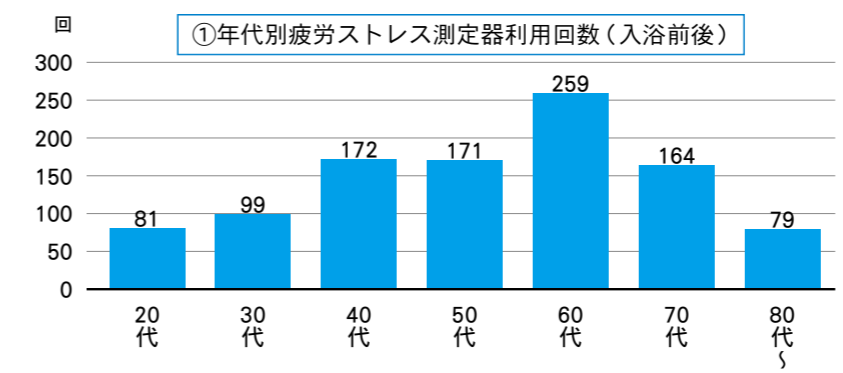
をする(窓をあけて)。
※掃除機は1㎡につき20秒が目安
1 晴れた日は天日干し。
2 布団の中央部が50℃以上になる布団乾燥機も効果的です。
3 布団たたきが必要ではありませんが布団たたきをした場合、ダニのフンや死がい布団表面に浮き上がっているの必ず掃除機をかけましょう。
4 1週間に1回程度、寝具の表と裏に掃除機をかけましょう。マットレスも忘れずに。
5 直接肌になれるカバー・シーツ類もこまめに洗濯をしましょう。
アレルギーに関する正しい情報が得られる公的サイト「アレルギーポータルサイト」
(<https://allergyportal.jp/>)



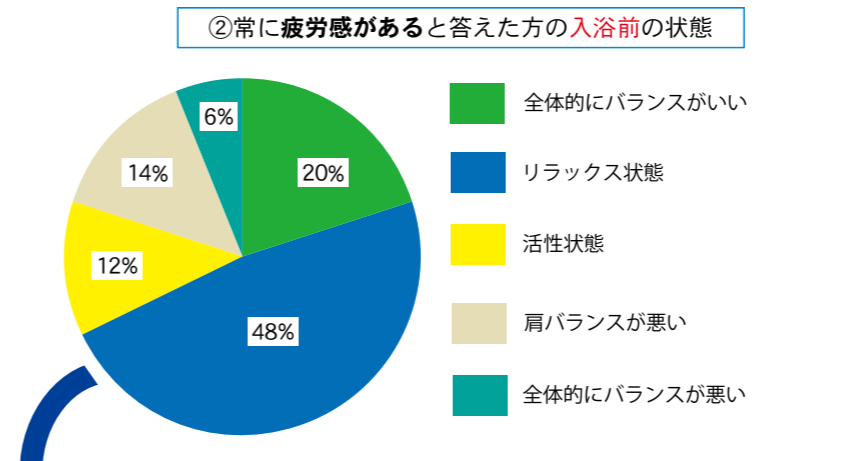
疲労ストレス 測定結果から

仙北市では、市内4つの温泉施設(角館温泉 花葉館、西木温泉ふれあいプラザクリオン、市民浴場 東風の湯、アルパこまくさ)に疲労ストレス測定器を設置し、市民の皆さんにご利用いただいています。疲労ストレス測定器利用状況(平成30年2月から令和元年5月13日まで)をお知らせします。

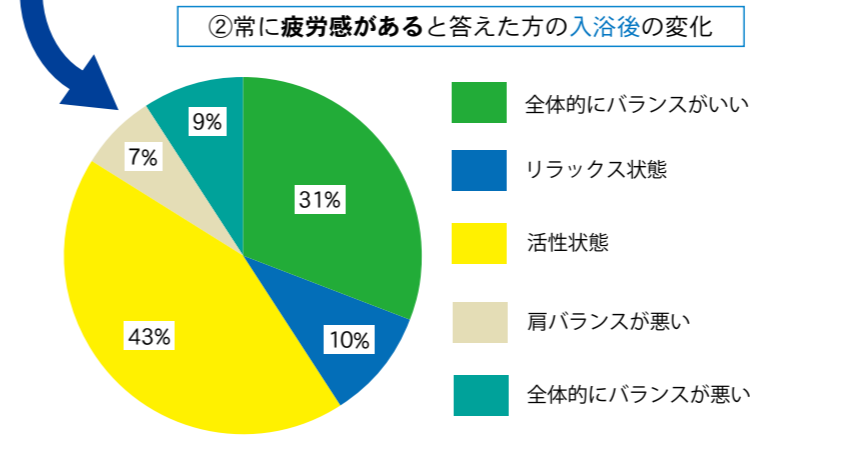
問合せ/
仙北市地方創生・総合戦略室
☎43-3315



①のグラフから
疲労ストレス測定器の利用開始から今年で2年目となりました。幅広い年代の方にご利用いただき、利用回数(入浴前後)も1,000回を超えました。自分自身への健康に関心のある方が増えてきている結果です。今後も“ヘルスケア”のツールとして引き続きご利用ください。



②のグラフから
アンケートで「常に疲労感がある」と答えた方の温泉入浴前のストレス測定結果のデータグラフです。このグラフから、リラックス状態(副交感神経優位)の方が多く見受けられますが、この状態の方は自律神経のバランスが崩れていて、適度な運動、高めの温度での入浴など、ストレス発散が必要であるといわれています。



こちらは、上記の方の温泉入浴後のデータグラフです。このグラフから、「活性状態」や「全体的にバランスがいい」方の割合が増えていることがわかります。これは、温泉の入浴後にストレスが発散され、適度な活動状態、自律神経のバランスが整っていることを表しています。温泉入浴による疲労回復傾向がみられる結果となりました。
※20代 43人、30代 59人、40代 103人、50代 94人、60代 85人、70代 42人、80代~ 15人

保健師による健康アドバイスとラッキー抽選会のお知らせ

温泉入浴前後にパソコンのアンケートに回答、疲労ストレス測定器によるストレス測定5回分で、**入浴無料券**が当たる抽選に参加できます。入浴前後で2枚1組のストレス測定結果票5組(10枚)を貯めて抽選会にぜひご参加ください。
抽選会当日は、保健師による健康アドバイスを受けることができます。

《抽選会の日時・場所》

6月25日(火)	10:00 ~ 12:00	角館温泉 花葉館
6月25日(火)	14:00 ~ 16:00	西木温泉ふれあいプラザクリオン
6月26日(水)	11:00 ~ 12:00	アルパこまくさ
6月26日(水)	14:00 ~ 16:00	市民浴場 東風の湯