

# かいせい 安全・安心だより



問 環境防災課 ☎84-0314

## 振り込め詐欺にご注意を!!

「振り込め詐欺」は、家族の絆、他者への信頼などを利用した卑劣な犯罪です。被害者のほとんどを高齢者が占めており、長年の苦勞の末に貯えた貴重な財産が犯人に奪われています。被害に遭わないため、正しい対処方法を身につけましょう。

### ◎電話でお金を要求する息子は詐欺!?

・息子や孫などを名乗って「カバンを忘れた」、「女性を妊娠させた」、「会社の金を使い込んだ」、役所などを名乗って「医療費・保険料の還付」、「本日が期限」、「ATMで手続き」など電話でこのようなキーワードが出てきたら、それは詐欺です!

・あなたの息子さんやお孫さんは、電話でお金を要求するような人ですか? 息子さんやお孫さんの顔を見ずに、大切なお金を絶対に渡さないでください。

### ◎地域の力で防ぐ!!

・携帯電話で話しながらATMを操作している方、金融機関で慌てて手続きをしている方、こんな人は振り込め詐欺の被害にあっているかもしれません。地域の方で声掛けして防ぎましょう。



## 目指せ! 日本一きれいな町!

問 環境防災課 ☎84-0314

### 喫煙マナーを守りましょう

道路や公園など、人がたくさん集まる場所での歩きタバコは、大変危険な行為です。また、ポイ捨てなどによる吸い殻一つが、まちのイメージをダウンさせてしまいます。

喫煙は他人に及ぼす影響が大きいことを意識し、周囲に万全の注意を払うのがマナーです。

次のようなことに注意してください。

- 1. 決められた場所で喫煙する**  
必ず喫煙所で立ち止まって喫煙するようにしましょう。歩きタバコや自転車・バイクに乗りながらの喫煙は迷惑行為です。
- 2. 周囲の人に気を配る**  
喫煙は他人に及ぼす影響も大きいので、子どもや妊婦、タバコを吸わない人に煙がかからないように配慮し、受動喫煙を防止しましょう。

### 3. 最後まできちんと始末する

火を付けたまま放置すると火災の危険がありますので、やめましょう。また、吸い殻のポイ捨ては禁止されています。

マナーを守って住みよい町にしましょう。



## もうすぐ花粉症の季節!

花粉症の人にとってはつらい季節がやってきます。日本気象協会によると、今年の花粉飛散開始は、全国的に例年並みで、2月上旬には九州・中国・四国・東海地方の一部から花粉シーズンが到来する見込みです。花粉の飛散量は、例年よりやや少ない予想ですが、十分な予防・対策をして快適で健康な日々を過ごしましょう!

## みんなの元気を 応援します 健康コーナー



## 自分でできる花粉症対策

**対策①**  
情報を収集し、花粉との接触を避ける

基本は、花粉との接触を極力減らすことです。まずは、その日の花粉飛散量を把握して、外出を控える、窓の開閉に注意するなど花粉を避けることが大切です。テレビや新聞、インターネットなどから情報を積極的に収集しましょう。

**対策②**  
体への侵入を防ぐ

**◆マスク**  
マスクをつけると吸い込む花粉がおよそ3分の1から6分の1に減り、鼻の症状を軽くする効果があります。大事なことは、顔に合うものを選ぶことです。マスクの内側にガーゼを当てると、さらに鼻に入る花粉を減らすことができます。

**◆メガネ**  
メガネは通常のものでも、



使用しない時と比べ、目に入る花粉が40%削減されます。コンタクトレンズは、レンズによる刺激が花粉によるアレルギー性結膜炎の症状を増幅する可能性がありますので、メガネに変えた方がよいでしょう。

**対策③**  
部屋へ持ち込まない・留めない

**◆花粉が付きにくい服を着る**  
綿のコートなど、すべすべした素材で丈が長い上着を選びましょう。ウールや起毛素材は花粉が付きやすいので避けましょう。帰宅時には、コートや上着、かばん、髪などに付いた花粉が舞い上がらないように静かに払いましょう。

**◆換気や洗濯はタイミングが大切**  
天気がよく風の強い日は花粉も大量に飛ぶので、換気や布団・洗濯物を屋外に干すことは避けましょう。どうしてもどうしても干す場合は、飛散量の比較的少ない早朝から午前10時頃までにしましょう。



**◆掃除は花粉を舞い上げないように**  
掃除機の排気は床に落ちていた花粉を舞い上げます。拭き掃除をするのが望ましく、早朝に濡れぞうきんやモップ、粘着ローラーなどで、特に部屋の隅を念入りに拭きましょう。

**対策④**  
規則正しい生活を送る

花粉症は、不規則な生活やストレスによって自律神経のバランスが崩れてしまうと、症状が悪化します。ストレスや睡眠不足、お酒の飲み過ぎを抑えること、また、バランスの良い食事をとることで、自律神経や免疫バランスを整えることがとても大切です。規則正しい生活を送るよう心がけましょう。



**CHECK**

### もしかして花粉症!? 花粉症チェック

花粉症の症状と風邪の症状は似ています。病院へ行く前にチェックしてみましょう。

**●主な症状**

- 頻繁にくしゃみが出る
- 透明でさらさらな鼻水が出る
- 鼻づまりがある
- 目にかゆみがある、または涙目になる

**●症状の起こり方**

- 症状が一週間以上続く
- 特定の季節に起こる、または強くなる
- 雨が上がったあとの気温の上昇で強くなる

## 子育てナビ

問 保険健康課 ☎84-0327

### 3歳を過ぎたら 生きる力を学んでいこう

3歳を過ぎると、自立性が急速に伸びてきます。日常生活でも自分で出来るようになることが増え、何でも自分でやりたいがるようになります。ちゃんとできなくても、ちょっとだけ手を貸して、できることはやらせて「自分でできた」を積み重ねていきましょう。

**「取られた」で泣いてしまうことも...** そんなときは、保護者が間に入り、気持ちや関わり方を伝えていきましょう。このような経験から、順番や我慢を覚えていきます。3歳頃は、まだ甘えたい気持ちもあります。ぎゅっと抱っこすると照れながら喜びます。1日1回は、そんな時間もよいのではないのでしょうか。



### 伝えるときのポイント

- 例：おもちゃを取ってしまった場合
- ①気持ちに共感  
\*このおもちゃで遊びたかったんだね。
- ②理由を伝える  
\*お友達が遊んでいたから、とってはいけませんよ。
- ③関わり方を伝える  
\*「次、貸して」と言おうね。(一緒に言ってみよう)