

# 3月の安心かわら版

## 3月の主な行事

1日	： 豚の日	14日	： ホワイトデー
3日	： ひなまつり	20日	： 春分の日
7日	： 消防記念日	23日	： 世界気象の日
8日	： ミツバチの日	25日	： 電気記念日
10日	： 砂糖の日	27日	： さくらの日



## 今から始める花粉症対策

### 1. すでに花粉シーズン到来?!

気象情報会社「ウェザーニューズ」は、東京都と神奈川、千葉、茨城、大分、宮崎の各県で花粉シーズンに入ったと発表しました。シーズン入りは、スギ花粉に敏感な人に症状が出る花粉飛散量を観測した日で判断しており、今年1月30日に観測されました。今年のスギとヒノキの花粉飛散量は、例年の1.2倍で、昨年の4.4倍と予想されています。関東における花粉のピークは、スギが3月上～中旬、ヒノキが3月下旬～4月上旬の見通しです。

### 2. 「初期療法」で花粉症シーズン本番に備えましょう

花粉症などのアレルギーは、症状が悪化すると薬が効きづらくなります。しかし、軽いうちに薬を使い始めると、花粉の飛散量が多くなった時期でも症状をコントロールしやすく、そのシーズンの症状を軽くすることができます。そこで、花粉の飛びはじめる前あるいは症状が軽いときから薬の使用をはじめ「初期療法」という治療方法があります。特に、毎年の症状が中等症以上になる方で、薬にシーズンを乗りきりたいと考えている方におすすめです。

初期療法の開始時期は、使用する薬の効果が現れるまでの時間と、患者さんの例年の飛散花粉に対する過敏性を考慮して判断します。花粉飛散予測日の2週間前または症状が少しでも現れた時点で、治療を開始するのが効果的です。毎年の症状の出方、現在の症状の程度をしっかりと把握し、お医者さんと一緒に自分に合った治療薬を見つけましょう。

### 3. 花粉症対策の基本を知りましょう

花粉症の症状を軽くするためには、治療と合わせて、花粉が体に入ってこないようにする注意や工夫が大切です。積極的に花粉症対策に取り組み、辛いシーズンを乗りきりましょう。

#### (1) テレビやインターネットで情報入手!

外出前に気象情報や花粉情報を入力しましょう。花粉の要注意日は以下の通りです。

- ・天気が晴れまたは曇り
- ・前日が雨
- ・最高気温が高い
- ・湿度が低い
- ・やや強い南風が吹き、その後北風に変化したとき

#### (2) 外出を控えめに!

花粉の飛散の多い日は特に注意が必要。1日のうち飛散の多い時間帯(午後1時～3時頃※)の外出もなるべく控えましょう。※地域によって差があります。

#### (3) 外出時は完全防備!

帽子・メガネ・マスク・マフラーを身につけて。コートもツルツルした素材を選びましょう。

#### (4) 帰宅時は玄関でシャットアウト!

衣服・ベットのついた花粉は、きちんと外ではらって玄関でシャットアウトします。なるべく室内に持ち込まない工夫をしましょう。

#### (5) 帰宅後は洗顔やうがいを!

体についた花粉はきちんと洗い流しましょう。毎日の習慣として心がけましょう。

以上

# 安全運転アドバイス

## バック事故防止編

車はもともと前進することを想定して作られているので、特性上バックすること自体無理のある行為とも言えますが、ちょっとした注意や工夫でかなりの事故を減らすことができます。

### 主な事故原因と背景



★安全確認不足  
車両がつくる死角を軽視したり、入念な安全確認を行わない

★慣れ、油断、思い込み  
構内や駐車場など、日常的に同じ場所でバックを繰り返していると、慣れや油断から安全確認が疎かになってしまう

★周囲の状況に注意が向く  
近くにいる他の車や人、駐車車両に注意が奪われると、後方の確認が不十分になる

### 駐車場内の事故例



★バックする前に、後ろを確認したときにはいなかった子供が、車の後方に移動してきたのを見落とし事故となった。

バックする時は、しっかり安全確認をしよう!



## 事故はこうして防ぎましょう

### 1. 安全確認を徹底する

乗り込むときの安全確認はもちろんのこと、バック中も周囲の状況を見ながらバックしましょう。同乗者などがある場合は誘導してもらおうとよいでしょう。また、バック中に危険を感じたら、面倒がらずに降車して確認するようにしましょう。

### 2. バックモニターに頼り過ぎない

バックモニターだけに頼りすぎると、周囲の状況把握が疎かになる恐れがあります。安全確認は、自分の目で直接見たり、ミラーも活用して行うようにしましょう。

### 3. すぐ止まれるスピードでバックする

バック時にスピードを出すと、それだけ危険を招くこととなります。人がゆっくり歩く程度のスピードでバックするようにしましょう。

### 4. 窓を開けて音を聞く

バイクの音や子供の声などが聞こえたら、再度安全確認を行ってからバックしましょう。

### 5. 一呼吸おいてからバックする

安全確認後、すぐにバックするのではなく、一呼吸おいて、後方を確認しながらバックしましょう。