

# 向日葵

～ひまわり～

発行/ビジネスネットグループ(株)  
旭川市7条通13丁目59番地  
TEL 0166-23-7777  
FAX 0166-23-8989  
http://www.busetnetgroup.com/

◎スタッフ紹介キャンペーン継続中です！ ◎引越しシーズン到来です！  
◎引越・移転作業に就いていただく際には、カッターナイフ・ラバー付軍手・マジックを忘れずに！

## 花粉症

北見営業所所長 西川 大介

日々の就業お疲れ様です。北見営業所の西川です。すでに関東で桜の開花も始まり、春の便りが聞かれますね。今年はこの北見でも、3月上旬に気温が10度を超えたりする日もあり、例年より暖かい気がしています。とはいってもまだ海には流水が残っていたりと、なんだか不思議な感じがします。

さて、春の気配と共にやってくるのは花粉・・・毎年花粉症で苦しい思いをしている方も多いのでは？と思ひ、花粉のことや花粉対策を調べてみました。

まず基本的に花粉症は、季節性アレルギー性鼻炎と呼ばれるもので、体内に侵入した花粉に対して引き起こされるアレルギー反応というものは皆さん御存知かと思ひます。原因となる植物は、スギやヒノキのほかにもイネ、ヨモギ、カモガヤ、ブタクサ、シラカバなどです。日本はスギが多く生息していますのでスギ花粉がほとんどですが、地域によって差があるようで、関東、東海地方はスギ花粉、九州ではヒノキ花粉、北海道はシラカバ花粉などが主流のようです。

花粉は鼻や目から身体に取り込まれると免疫機構によって異物と認識され、I g E抗体(アレルギー反応を引き起こす免疫)が作り出され、アレルギー抗体は体の中で、アレルギーに関わる肥満細胞

にくつつきその状態で再度花粉が侵入すると、I g E抗体が花粉を抗原(異物)と捕らえ、肥満細胞からヒスタミンやロイコトリエンといった物質が放出され、神経や血管を刺激することで花粉症を発症させるようです。

では、花粉症を抑えるには・・・花粉症は基本的に「体内に入れない」・「肌や服につけない」・「室内に持ち込まない」の三原則があります。それぞれ今出来る簡単な花粉対策を例にあげてみますね。

「体内に入れない」これはマスクやめがねを着用することで対策できます。特にマスクは必需品で、厚生労働省の発表によるとマスクをすることで吸い込む花粉を三分の一〜六分の一に減らせるようです。またうがいや手洗いも効果的です。

「肌や服につけない」外出しているとき自然に肌や服についてきます。そこで服に関しては、綿やポリエステルなどの化学繊維が付着しにくいといわれています。逆に毛織物は避けたほうが良いです。また、外出先では頭や顔につきやすいので帽子を被ったり、帰宅したら洗顔もお勧めです。

②換気は朝か夜に行う。1日の中で花粉の飛散が多いのは日中から夕方と言われています。夜の20時〜朝8時までに済ませると、花粉の飛散量が少ない為花粉の侵入を抑える事が出来ます。また窓を開けてレースカーテンだけを開けて換気をすれば花粉がレースカーテンに阻まれて部屋に入りにくくなります。

③洗濯物は部屋干しか浴室乾燥にする。天気が良いとつい外に干したくなりますが、花粉の飛散量が多い日中は花粉がどうしても付いてしまします。もし外干しをどうしてもしたい場合は換気の間と同じく夜20時〜朝8時までの間に済ませておくか、花粉を寄せ付けない柔軟剤や花粉カバールを付ける方法もあります。

このほかにもフローリングの家であれば夜に床を水拭きするなども効果的ですので色々試してみてくださいね。最後にまだまだ寒暖差が激しい時期ですが、体調には気をつけてください。



## 当社よりお知らせ

繁忙期シーズンに入社されたスタッフの方々、必要書類の提出はお済みですか？書類に不備がありますと、給与の振込が遅れる場合がございます。

マイナンバーをカードでお待ちの方は、番号が表示されている面のコピーをお願い致します。

また、この時期はお仕事内容の変更や、行き先・開始時間の変更等が発生する場合がございます。ご迷惑をお掛けする事もあるかと思ひますが、どうかよろしくお願ひ致します。



## 編集後記

マスク着用の判断が個人になりましたね。とは言っても周りでマスクを外している人はほとんど見かけず、外すことに気まずさを感じてしまうのは私だけでしょうか。やはり感染対策として考えるとなかなか躊躇してしまいます。さて今年は、今年も？雪解けが早くありませんか？先日札幌に行って来ましたが、道中の市街地はもちろん峠すら路面に雪が無くて驚きました！とても走りやすく夏場と変わらない時間で到着することが出来ました。何台か結構良いスピードで走行する車を見かけましたが、皆さんはくれぐれも安全運転でよろしくお願ひします！(M)

## 給与支給日(前払い)

・支給日  
毎週第五営業日  
※祝日や連休がある時はご注意ください。

4月の前払い支給日						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

※新型コロナウイルスによる感染リスクを踏まえ、当面の間みどりの掲載は控えさせていただきます。

自転車が増えてきています！急な飛び出し、横断に注意しましょう！シートベルトの着用・スピードダウンを心がけ、安全運転を行いましょう！