第16回 やさしい日本語

「花粉症の 季節が きました」

外国人(がいこくじん) に向(む)けた わかりやすい 日本語(にほんご)の ページです。やさしい 日本語(にほんご)で いろいろな情報(じょうほう) を おつたえします。

くしゃみ・鼻水(はなみず)・鼻(はな)づまり など 鼻(はな)が ムズムズ する つらい 季節(きせつ) は いやですね。日本(にほん) では 花粉症(かふんしょう) に かかる 人(ひと) が 多(おお)く います。なぜなら スギが たくさん ある から です。

ここで、役(やく)に 立(た)つ ことを 紹介(しょうかい) します。

花粉症(かふんしょう)は アレルギーの ひとつ です。体(からだ)が 花粉(かふん)に 反応(はんのう) しすぎて 病気(びょうき)に なります。花粉(かふん)が 鼻(はな)や 目(め)に 入(はい)ると 症状(しょうじょう)が でます。体(からだ)が 花粉(かふん)を 外(そと)に 出(だ)そうとするから「くしゃみ」を したり 「鼻水(はなみず)」や 「涙(なみだ)」が でたり します。

花粉症 の 予防

花粉症(かふんしょう) から 予防(よぼう) する には、マスクを しましょう。外(そと) から 帰(かえ)って きたら、うがいを したり、顔(かお)を 洗(あら)ったり しましょう。

また、花粉(かふん)が つきにくい ように、メガネを かけたり、帽子(ぼうし)を かぶったり しても いいでしょう。

花粉症は 一年中 あります。

2月(がつ) から 4月(がつ)　スギ
3月(がつ) から 5月(がつ)　ヒノキ
5月(がつ) から 7月(がつ)　イネ
8月(がつ) から 10月(がつ)　ブタクサや ヨモギ

症状が ひどい とき

薬(くすり) は いろいろ ありますが、ひどいときは、耳鼻科(じびか)や 眼科(がんか)、アレルギーの 病院(びょういん)に 行(い)った ほうが いいです。

春(はる)は 花粉(かふん)に 気(き)をつけて 過(す)ごし ましょう。

困った 時には…

日本(にほん) での 生活(せいかつ) で 困(こま)った ときは 真鶴町役場(まなづるまち やくば)に 連絡(れんらく)して ください。まなづる国際交流協会(こくさい こうりゅう きょうかい/Manazuru Friendship and Community)に つないで くれます。

TEL:0465-68-1131
政策推進課(せいさくすいしんか)

まなづる国際交流協会(こくさい こうりゅう きょうかい)が やさしい日本語(にほんご) と 英語(えいご) で 通訳者(つうやくしゃ) として 手伝(てつだ)い ます。

まなづる国際交流協会/Manazuru Friendship and Community)で 一緒に活動 して みませんか？

言葉(ことば)や 文化(ぶんか)の 違(ちが)いを 減(へ)らして、外国人(がいこくじん)にも 住(す)みやすい 町(まち)を 目指(めざ)し、広報(こうほう)まなづるの 「やさしい日本語(にほんご)」翻訳(ほんやく) など、楽(たの)しく 活動(かつどう) しています。

活動(かつどう)に 興味(きょうみ)の ある人(ひと)は、真鶴町役場(まなづるまちやくば)まで 連絡(れんらく) ください。

TEL:0465-68-1131
政策推進課(せいさくすいしんか)