

## <Sức khỏe> - Dị ứng phấn hoa -

Ở Nhật Bản, dị ứng phấn hoa được xếp vào loại bệnh phổ biến trong toàn dân. Vào giữa tháng 2, phấn hoa tuyết tùng theo gió bay đi khắp nơi, gây ra những triệu chứng khó chịu cho nhiều người như ngứa mắt, hắt hơi, chảy nước mũi, ngạt mũi, vân vân.

Dị ứng phấn hoa thoát nhìn có vẻ giống bệnh cảm, nhưng có đặc điểm là không gây sốt, không đau cổ họng nhưng hắt hơi liên tục. Bệnh này gây ra do phản ứng miễn dịch của cơ thể đối với những chất lạ xâm nhập vào cơ thể, vì thế để chữa bệnh này quan trọng nhất là nên tránh tiếp xúc với phấn hoa.

Ngoài việc không mở cửa suốt ngày, không phơi chăn nệm, quần áo ngoài trời, mang khẩu trang mỗi khi đi ra ngoài, các bạn còn nên tập thói quen trước khi vào nhà phải hết phấn hoa bám trên người, rửa tay và khò cổ họng sau khi vào nhà.

Khi bị ngứa mắt, ho và chảy nước mũi, sức tập trung trong công việc và trong sinh hoạt sẽ giảm sút, vì thế các bạn nên nhanh chóng đi khám bác sĩ.

## <健康> - 花粉症 -

日本において、いまや国民病ともいわれる花粉症。2月の中旬ごろよりスギの花粉が飛び始め、目のかゆみ、くしゃみ、鼻水、鼻づまりなどの不快な症状に悩まされる人が多くなります。

花粉症は、一見風邪の症状と似ていますが、発熱やのどの痛みはなく、くしゃみが断続的に続くなどの特徴があります。花粉症はアレルギー反応のひとつで、外界から身体に侵入してくる異物に対する免疫反応なので、基本的には花粉との接触を避けることが大切です。

窓を開けっ放しにしない、外に布団や洗濯物を極力干さない、外出する際にはマスク等を着用する、家に入る前には花粉を払い落とす、帰宅後は手洗いやうがいを習慣にするなどを心掛けましょう。

目がかゆい、咳や鼻水が出る等の症状が出たら、作業や日常生活の上での集中力の低下にもつながりますので、早めに医療機関で受診しましょう。

## <日本のことば> - 節分 (せつぶん) -

2月3日は、節分の日です。節分は本来、季節が移り変わる意味で、「立春(りっしゅん)」の前日を指しま