

# えんどうだより



## 「花粉症対策」

花粉の辛い季節です。花粉症対策の基本は「吸わない・浴びない・持ち込まない」の3点です

### 【外出時】

マスク、眼鏡の着用。毛羽だった服は避け表面のツルツルした素材を選ぶ。昼前後と日没後に花粉が多くなる傾向があるのでその時間の外出は避ける。

### 【室内での対策】

家に入る前に服や髪を払う。帰宅後すぐの洗顔、洗眼、うがいを体についた花粉を取り除く。こまめな掃除、空気清浄機で空気の清浄をする。洗濯物は室内干し！



おたんじょうび  
おめでとう!



## 【床屋さんについて】



**2,300円** (カット・ブロー含む)

今月の床屋さん **4月22日 (水)**

希望される方は **4月13日 (月)**

までにご連絡ください。なお当日の人数に限りがありますので定員を超えた場合は前回利用できなかった方を優先させていただきます。ご了承ください。

2月のお誕生日☆ おめでとうございます!