



健康メモ

令和2年3.4月号

花粉症について

一年中、花粉は飛散していますが、特にスギ花粉が多い2月下旬から3月中旬や、ピークが4月上旬からくるヒノキ科花粉の時期です。

【花粉症対策】

- ・花粉情報をチェックする。

花粉情報の要注意日

1：天気が晴れまたは曇り 2：最高気温が高い 3：湿度が低い 4：やや強い南風が吹き、その後北風に変化したとき 5：前日が雨

- ・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。

- ・外出時は完全防備

帽子・メガネ・マスクを身につけて。コートもツルツルした素材を選びましょう。

- ・帰宅時は玄関でシャットアウト

衣服・ペットなどについた花粉は、きちんと外ではらって玄関でシャットアウト。なるべく室内に持ち込まない工夫と努力を。

- ・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。

花粉症の症状を軽くするためには、治療とともに花粉が体に入ら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、つらいシーズンを乗りきりましょう。