

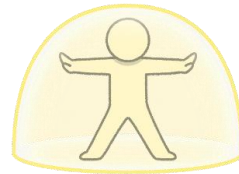


花粉はいつ多くなるの？

- 花粉の飛散する時期は、花粉の種類によって異なります。
- スギ花粉については、2～4月頃に飛散します。
- 昼前後と夕方に多く飛散し、以下のような天気になると、花粉が多くなります。



春になると多くの人がつらい症状に悩まされる「スギ・ヒノキ花粉症」。花粉が飛び始める前から早めに医療機関を受診したり、花粉飛散情報をこまめにチェックして、万全の花粉症対策と早めの予防を心がけましょう。



花粉症ってどんな病気？



花粉症は、花粉によって生じるアレルギー疾患の総称です。

◎症状



他にも、のどのかゆみ、咳、頭痛、鼻やのどの炎症反応による微熱、だるさなどの症状もあります。



◎どうすれば花粉症を予防できるの？

①花粉を避ける



- ☑顔にフィットするマスク、眼鏡を装着しましょう
- ☑花粉飛散の多い時間帯(昼前後と夕方)の外出を避けましょう
- ☑外出を避けるため、テレワークの活用を検討しましょう

②花粉を室内に持ち込まない

- ☑花粉が付きにくく露出の少ない服装を心がけましょう
- ※ウール素材の衣服は花粉が付着しやすいため避けましょう。



- ☑手洗い、うがい、洗顔、洗髪で花粉を落としましょう

- ☑換気方法を工夫しましょう

※窓を開ける幅を狭くしてレースのカーテンをするなど

- ☑洗濯物や布団の外干しを控えましょう

