

花粉症の季節が近づいてきました



今シーズンのスギ・ヒノキ花粉の総飛散量
少なかった前シーズンと比較し

2~6倍になる見込み

～予防方法～

◎ 花粉情報に注意する

よく晴れた日、雨の上がった後、風邪の強い日は花粉の飛ぶ量は多い

◎ マスクと眼鏡を着用する

鼻や目に花粉が入らないようにする

◎ 表面が毛羽立っているコートなどの着用はやめる

ニット素材は花粉が付きやすい

◎ 帰宅後は、服や髪をよく払ってから家に入る
家の中に花粉を持ち込まないようにする

◎ 帰宅後は、洗顔とうがいをする

顔やのどについた花粉を落とす

◎ 規則正しい生活、バランスのとれた食事

アレルギーに負けない身体をつくる

保健管理室で、
花粉症のリーフレットを配布しています(´▽`)//

花粉症にならないようにするには、花粉に触れないようにするのが一番ですが、なかなか難しいので・・・

「鼻むずむず」「目のかゆみ」等で「花粉症かな？」と思ったら、早めに病院へ行きましょう！！

すでに毎年、花粉症の人でも早めに受診しましょう！！

鼻の症状がある場合は、耳鼻咽喉科！目の症状がひどい場合は眼科！
内科やアレルギー科でも診てくれます！！



2013.1 保健管理室