

花粉症の季節到来

今年は特にしっかり対策しましょう

花粉飛散量が去年の約12倍 

花粉飛散時期	スギ	2月下旬～4月中旬	ピーク3月上旬
	ヒノキ	3月中旬から4月下旬	ピーク4月上旬

外出時の対策

- ❖ マスクを着用する
- ❖ 帽子、眼鏡を使用する
- ❖ 花粉が付着しにくいツルツルした素材の服を選ぶ

帰宅時の対策

- ❖ 衣類やペットに付着した花粉を外でよく払って部屋に入る
- ❖ うがい、洗顔をする

室内での対策

- ❖ 空気清浄機の使用
- ❖ こまめな掃除
- ❖ 部屋の換気は昼～夕方は避ける
- ❖ 洗濯物、布団は室内干しにする



花粉症は慢性のアレルギー疾患です。症状が辛い場合は耳鼻科を受診しましょう。