

にこにこ通信

2月号



花粉症対策のポイント



外出時の対策

マスクとメガネ：顔にフィットするマスクとメガネを着用しましょう。

隙間のないマスクは花粉の吸い込みを6分の1まで減らせてと言われています。

服装：ウールなど毛羽立ちやすい素材の服は花粉が付着しやすいため、避けるのがおすすめです。花粉が付きにくい素材で露出の少ない服装を心がけましょう。

外出時間：大量に飛散する屋前後と夕方は、できるだけ外出を控えましょう。

帰宅後の対策

家に入る前に服や髪に付着した花粉をしっかり払い落としましょう。

帰宅したらすぐに手洗い、うがい、洗顔をして、体についた花粉を洗い流してください。

洗眼液で目を洗ったり、鼻うがいをするのも効果的です。

家での対策

室内にも意外と花粉は侵入しています。家の中での対策も重要です。

換気：窓を少しだけ開け、短時間で済ませましょう。網戸やレースカーテンを閉めておくと、入ってくる花粉の量を減らせます。

掃除：カーペットやカーテン、畳などに溜まりやすいので、こまめに掃除をしましょう。

洗濯物・布団：飛散が多い時期は、洗濯物や布団の屋外干しを避けましょう。

医療サービス委員会 山崎(敏)

