

にこにこ通信

2月号

2024年「第二回花粉飛散傾向」

＜暖冬で飛散開始が早まる、1月下旬から九州や関東・東海の一部でスギ花粉の飛散開始＞



スギの雄花は冬の寒さを経験することで休眠から目覚め(休眠打破)、寒さがピークを過ぎて暖かくなると花粉を飛ばし始めます。2024年春の花粉の飛散開始時期は過去10年の平均と比べるとほぼ全国的に早くなると予想しています。1月下旬には九州や東海、関東の一部でスギ花粉の飛散が始まり、2月上旬には西日本と東日本の太平洋側を中心に広範囲で飛散が開始する予定です。2月中旬には北陸や東北南部、2月下旬から3月上旬には東北北部でも飛散が始まるとみえています

・日頃から睡眠をよく取り、規則正しい生活心がけ、適度な運動を行い、免疫機能をあげて、花粉症の悪化を防ぐことが大切です。

乾燥肌への保湿剤の塗り方

～基本的な塗り方～

- ① 手を清潔にして、保湿剤を取ります。
- ② 手のひらを使って、こすらずに優しく塗り広げます。

保湿剤は皮膚が水分を吸収している入浴後に塗るのが効果的です。できれば入浴後5分以内に、早めに塗るようにしましょう。

