

皆さんこんにちは(^\_^)

徐々に気温が暖かくなり、過ごしやすくなりましたね(^\_^♪) 天気の良い日は掃除、洗濯などの家事がはかどり、外出もしたくなりますよね??しかし、この時期に気をつけておきたいことが1つ…。**花粉症**です! 最近、鼻がムズムズしてきたな…。目がかゆくなってきたな…。そんな方はいらっしゃいませんか??花粉症をお持ちの方、そうでない方それぞれいらっしゃると思いますが、いつ誰がどのような時になるかわかりません。皆さん! 今からでも花粉症対策を行いましょ(\*^^)v 以前も取り上げましたが、おさらいとして…詳しく対策法を紹介します。

## ☆花粉症の種類

花粉症は、今の時期に集中し、テレビなどで、良く取り上げられていますが、実は年中、花粉が飛んでいるのをご存知でしたか!??

花粉の種類	
2月～4月	スギ・ヒノキ・カバノキ
4月～6月	カモガヤ・ホリムギ・イネなどイネ科の植物
7月～10月	ブタクサ・ヨモギ・オオブタクサ



## ☆花粉症の要注意日!

花粉情報は今の時期テレビやインターネットで、毎日得ることができますよね? テレビやインターネットの情報はとても大切です! また…

1. 晴れまたは、少し曇っている日
2. 最高気温が高い
3. 湿度が低い
4. やや強い南風が吹き、その後北風に変化したとき
5. 前日が雨

なども花粉が多く飛び回る要注意日となります!!! ぜひ、覚えておいてください!(^^)! 2010年は、スギ・ヒノキの飛散量は「平年並みより少なめ」との予報が出ています。東海から九州までは2009年に比べると少し少ないとのことです。(日本気象協会2009年10月発表) ですが、少ないからと言って、花粉が飛んでいないわけではないので、外出時や自宅などでの対策をしっかり行って下さい!!

## ☆花粉症対策

花粉症の予防は、治療の第一歩でもあります! まず、自分の身の回りの花粉を減らすことを心がけていきましょう(^\_^♪)

### ◎外出時の対策

- 花粉情報に注意し、晴れて風の強い日の外出は控える(飛散量が多い!)
- 外出時は、マスク、メガネ等を着用する
- 花粉が付きにくい、スベスベした服を着る

### ◎帰宅時の対策

- 家に入る前に、玄関先で服をはたく
- 洗顔をし、目をよく洗う
- 手洗いやうがいをしっかりする



### ◎屋内での対策

- 窓はなるべく開け放さない
- 風の強い日の換気はやめる(換気する場合はカーテンを閉めたまま)
- 花粉の多い日は、布団を干さない(干した場合は十分たたいたり、掃除機をかけたりする)
- 掃除は掃除機でなく、濡れ雑巾などで拭き掃除をする

### ◎洗濯物について

- 花粉の多い季節は室内乾燥がオススメです。浴室乾燥機や洗濯乾燥機が付いている場合は問題ありませんが、室内に干すと部屋干しの匂いが気になりますよね? 洗濯で落とさきれない「汚れ」と湿度の高い中での「菌の増殖」が原因となっています。部屋干しをする場合には、いつも以上に入念に汚れを落とすこと、洗濯物が乾きやすい環境にすること、晴れている日は窓際に干すなどして、細菌の繁殖を防ぐことが大切になってきます。

花粉症の方もそうでない方も上記のような対策をしっかり行いましょう! 鼻水が出たり、くしゃみをしたたり…。症状は風邪の症状と似ています。また、花粉症は、副鼻腔炎、口腔アレルギー症候群、喘息、気管支喘息などの合併症を引き起こす場合もありますので、花粉症でない方は特に!! 「自分に限って花粉症はない!!」と思わず、少しでも花粉の付着を防げるよう対策を行って下さいね(^0^)/

参考/花粉症\*ナビ、All about より

<http://www.recess.cx>  
Mail: [recess@ss.daa.jp](mailto:recess@ss.daa.jp)  
株式会社 リセス