

保健だより

No. 148

桐生市立商業高等学校 定時制

2023/3/10

花粉症の対策は早めに！

～今年、関東甲信地方は花粉が非常に多く飛ぶ見込みです～

外出時に花粉をつけないようにしましょう。



*花粉情報をチェックし、花粉が多く飛ぶ日は不要な外出を控えよう。

*上着は花粉が付きにくいツルツルした素材を選ぶ。



*外出時は帽子、メガネ、マスクをつけるようにする。

花粉を室内に入れないようにしましょう。



*布団や衣類は外に干すと花粉がつくので、室内に干したり、乾燥機をつかったりする。



*そうじはこまめに行い、フローリングの床であれば、拭き掃除も効果的。



*空気清浄機があれば使用する。

帰宅時はなるべく花粉を落とすようにしましょう。



*衣服についた花粉は玄関の外ではらう。

*帰宅したら、うがい、手洗い、洗顔、シャワーを浴びるなど体についた花粉を早めに洗い流すようにする。



コンタクトよりメガネを使用



花粉症の症状があるとき、コンタクトレンズの刺激が眼の症状を悪化させることがあるので、なるべくメガネを使用する。

マスクを使用し花粉をブロック



マスク無しより、通常のマスクや花粉症対応のマスクをつけることで、鼻の症状を軽くする効果がある。

花粉症がある人は早めに相談



花粉の飛び始めの頃や症状が軽いうちに早めに医療機関に相談しよう。

春休み

お休み中も生活リズムを崩さないように気をつけましょう。

