

# 保健だより

No.137

桐生市立商業高等学校 定時制

2022/3/16



花粉が飛ぶ季節になりました。

花粉症を予防、症状を軽くしよう！

～花粉症状が強い場合は早めに医療機関に相談しよう～

## 外出時の対策

- ◎ 花粉情報をチェックする。
- ◎ 上着はツルツルした素材を選ぶ。



外出時は花粉を通さないマスクにする。  
コンタクトは眼鏡にするなど工夫しよう！

## 帰宅時は花粉を落とす

- ◎ 玄関で上着の花粉をはらう。
- ◎ うがいや洗顔をする。



## 家の中での対策

- ◎ 掃除をこまめにし、空気清浄機の活用も有効。
- ◎ 洗濯物、布団や枕の外干しは花粉の飛散が少ない時にし、室内干しや乾燥機を使う。

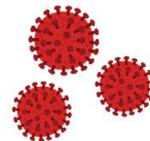


- ◎ 寝る前はお風呂やシャワーで花粉をしっかり洗い落とす。

## 新型コロナウイルス(オミクロン株)と花粉症の違いは？

オミクロン株は花粉症より

- ・ 熱が高い。
  - ・ だるさが強い。
  - ・ のどの痛みが強い。
  - ・ いつもより頭痛がひどい。
- 等とされている。



しかし、新型コロナウイルス(オミクロン株)の初期は、花粉症の症状と似ているため見分けがつかないことがあります。

いつもの花粉症状と異なる時や、症状が強めである時は早めにかかりつけ医や医療機関に相談しましょう。

