



# 花粉症に備えよう

花粉症の季節がやってきました。今年の花粉量は全国的にやや多いと予測されております。

症状が悪化すると不眠や集中力の低下などが起こり、ケガや事故の原因になります。

本格的な花粉の飛散が始まる前に、是非とも下記対策を実践してみましょう！

## ●一般的な花粉症対策

花粉症を防ぐためには、できるだけ花粉との接触を減らすことが重要です。

### ●メガネ・マスクを着用する

#### 目や鼻にできるだけ花粉を入れないことが大切

です。メガネを着用することで花粉を防ぐことができ、花粉症用やゴーグル型は特に効果が高いです。マスクは顔にフィットするタイプを選ぶと、より効果的です。



### ●室内を掃除する

#### 室内の花粉をできるだけ舞い上げないことが大切

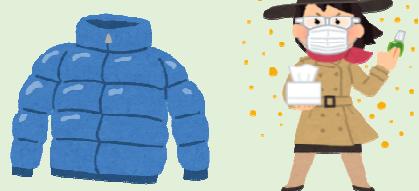
です。床やたたみは拭き掃除を最初に行い、ソファーやカーテンは粘着クリーナー（コロコロ）を使うと効果的です。掃除前に加湿器で湿度を高め、室内の花粉を水分の重みで落下させると、より効果的です。



### ●表面がサラサラの衣服を着る

#### 衣服に付着する花粉をできるだけ家に持ち込まないことが大切

です。綿や化学繊維でできた衣服は、表面がサラサラで花粉が付着しにくいので効果的です。家に入る前に服をはたき、表面に付着している花粉を落とすことも大切です。



### ●洗濯物を部屋干しする

#### 花粉は洗濯物にも付着するため、できるだけ

花粉を室内へ入れないことが大切です。柔軟剤で衣服の滑りを良くしたり、部屋干しで洗濯物を室内で乾かすと効果的です。部屋干しをする際は専用の洗剤などを使い、生乾きによるカビやダニを防ぐことも大切です。



**十分な対策をして、つらい花粉症の季節を乗り切りましょう！**

★今月の安全衛生川柳～感染予防も十分に対策することが大切です。

花粉症 風邪予防にも 鼻うがい

滋賀支店 スタッフさんの作品

