



「花粉症」について

●どうして起こるのでしょうか？

人間のからだは病気にならないように、からだによくないものが入ってくると、からだの外に追い出そうとします。花粉症はその反応が必要以上に起こっている状態です。花粉をからだの外に出すために「くしゃみ」が出たり、「鼻水」や「なみだ」で花粉を洗い流そうとします。また、スギ・ヒノキ科以外の花粉症では、花粉がつくと皮ふが荒れるなどの症状が出る場合があります。

●症状は？

- ◎頭がボーッとする。
- ◎目が赤くなる・かゆい・なみだが出る。
- ◎咳・くしゃみ。
- ◎鼻水・鼻づまり。



●花粉の多い日や時間帯は？

◆とくに花粉が多いのは次のような日です。

- ◎晴れて、気温が高い日
- ◎空気が乾燥して、風が強い日
- ◎雨が上がった次の日
- ◎気温が高い日が2～3日続いた次の日

●花粉症の対策は？

- ◎花粉症情報に注意しましょう。
- ◎飛散の多い時には、窓・戸を閉めましょう。
- ◎外出時はマスクをつけましょう。
- ◎帰宅後、衣類や髪をよく払ってから入室しましょう。（うがい・洗顔・鼻をかむ）
- ◎飛散の多い時の布団や洗濯物の外干しは避けましょう。
- ◎こまめに室内を掃除しましょう。



空気清浄器