

大切な家族の元氣をつくろう!

# 家族みんなでガード! 花粉対策

ただ今、花粉前線まっただ中。目はショボショボ、鼻はグシュグシュ…。ゆううつな毎日を過ごされているファミリーも多いのでは。今シーズンのスギ・ヒノキの花粉飛散量は、東日本エリアは例年並み、西日本エリアは多めだとか。この春を少しでも快適に過ごすために、花粉に負けない生活術をご紹介します。



くしゃみ  
鼻つまり  
鼻水  
目のかゆみ  
**STOP!**

## 衣 食 住 花粉対策の心得

花粉症デビュー  
**STOP!**

花粉症の予防と症状改善には、とにかく「花粉に接しないこと」が一番!

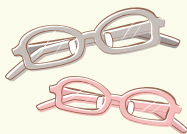
### 衣

#### 一、花粉が付きにくい素材を選ぶべし!

花粉が付きやすい毛羽だったものは避け、ツルツルした素材のものを。  
静電気防止スプレーをかけると効果大。

#### 一、メガネをかけるべし!

普段がけのメガネでも、目に付着する花粉を約3分の1に軽減。コンタクトレンズは花粉が付着しやすいので、1DAYタイプがメガネに。



#### 一、マスクをするべし!

マスクをしていると、吸い込む花粉を約3分の1から6分の1に減らせます。湿らせたガーゼを内側にはさむと◎。



#### 一、帽子をかぶるべし!

髪の毛の凹凸や静電気は花粉を吸着させてしまいます。髪の毛の長い方はまとめ髪にして帽子をかぶりましょう。



### これはNG

#### 一、ノーメイクの外出は控えるべし!

化粧崩れが気になる花粉シーズンですが、メイクは花粉から素肌を守ってくれるのでメイクをしてお出かけを。

### 住

#### 一、窓やドアはピタッと閉めるべし!

スギ花粉の飛散距離は数十から100km。大きさは直径1mmの約30分の1。窓の隙間から容赦なく侵入してきます。

#### 一、掃除は念入りにするべし!

掃除は花粉が比較的少ない早朝にすることがおすすめ。窓や床は濡れぞうきんで念入りに拭き掃除をしましょう。



### 食

#### 一、お酒やタバコ、刺激物は控えるべし!

アルコールやタバコ、香辛料など刺激の強いものは粘膜を痛め、花粉症に対する抵抗力を弱めてしまいます。

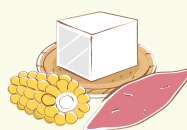


#### 一、食事はバランスよく摂るべし!

肉・卵・魚卵などの高タンパク、高カロリー、高栄養な食事にたよると、免疫機能のバランスを崩すことに。



#### 一、身体を温める食材を食べるべし!



身体を冷やすと免疫機能の低下を招くことに。穀類・豆類・芋類・野菜類・果物類などを摂取しましょう。

### こんな日の こんな時間にご用心!

#### 花粉がよく飛ぶ日

- ◇晴天で気温が高い日
- ◇空気が乾燥している日
- ◇風が強い日
- ◇雨あがりの翌日

#### 花粉がよく飛ぶ時間

- ◇花粉が舞い上がりやすい、昼ごろ
- ◇花粉が地面に舞い下りる、夕方ごろ

花粉情報をこまめにチェックして、花粉量の多い日の外出はなるべく控えましょう!

