

花粉を寄せ付けない！ 花粉症対策ご紹介

- ▶ マスクを使用することで、吸い込む花粉の量を
- ▶ 1/3～1/6に減らすことができます。
- ▶ 特に鼻の症状が気になる方に効果的です。
- ▶ 使いやすいマスクは顔にフィットし、息が
- ▶ しやすいもの、衛生面からは使い捨てるものが
- ▶ おすすめです。



上手な洋服選びが 花粉を寄せ付けない？

- ▶ 外出するときの洋服によって、
- ▶ 家に持ち込んでしまう花粉の量に違いが
- ▶ 出ることをご存知ですか？
- ▶ 一般にウールなどの素材は花粉が付着
- ▶ しやすい、綿や化学繊維などは付着しにくい
- ▶ いわれています。

花粉が付着しやすい



ウール

花粉が付着しにくい



綿
化学繊維

目がかゆくなる前に一工夫！

- ▶ 花粉を寄せ付けない工夫に『メガネ』があります。
- ▶ 通常のメガネでも目に入る花粉量はおよそ40%減少するそうです。
- ▶ 花粉のシーズン、気分転換も兼ねて
- ▶ メガネをかけてみるにはいかがですか？



カゼだけじゃない、 『うがい』を習慣づけて！

- ▶ 外出から帰ってまず行う花粉対策、おすすめは『うがい』です。
- ▶ 花粉時期になるとのどがイガイガする経験はありませんか？
- ▶ かぜシーズンだけでなく、外から帰ったら
- ▶ ガラガラうがいをして、のどの花粉を
- ▶ 洗い流しましょう。

