

# すぐわかる！すぐできる！ 今日からできる花粉症対策



## 01 花粉はいつ多くなる？

- ・花粉の飛散する時期は、花粉の種類によって異なります。
- ・スギ花粉については2～4月頃に飛散します。
- ・**昼前後と夕方**に多く飛散し、以下のような天気になると、花粉が特に多くなります。

<p><b>1</b> 晴れて、 気温が高い日</p> 	<p><b>2</b> 空気が乾燥して、 風が強い日</p> 	<p><b>3</b> 雨上がりの翌日</p> 
---	---	---

## 02 どうすれば花粉症を予防できる？

### 1) 花粉を避ける

- 顔にフィットするマスク、メガネを装着しましょう
- 花粉飛散の多い時間帯（**昼前後と夕方**）の外出を避けましょう
- 外出を避けるため、テレワークの活用を検討しましょう



### 2) 花粉を室内に持ち込まない

- 花粉が付きにくく露出の少ない服装を心がけましょう
- 手洗い、うがい、洗顔、洗髪で花粉を落としましょう
- 換気方法を工夫しましょう
- 洗濯物や布団の外干しを控えましょう



## 花粉症は治療法があります！

### 対症療法

内服薬、点鼻薬、点眼薬それぞれ組み合わせて花粉による症状を抑えるための治療法です。

### 免疫療法（アレルゲン免疫療法）

スギ花粉の成分が含まれた薬剤を定期的に投与することで、花粉の成分に体が慣れるようにし耐性をつけていく治療法です。



いますぐ  
活用

感染対策インフォメーション

# 感染を防ぐためにできる4つのポイント

## 01 手洗い等の手指衛生



手や身の回りのものに付着したウイルスが、人の口や鼻、眼などから入って感染するため、予防には、手洗いや身の回りのものに付着したウイルスの数を減らすことが有効です。食事の前後、外出先からの帰宅時などは手洗い・手指消毒をしましょう。手洗いは石けんやハンドソープを使用して、丁寧にを行うようにしましょう。

## 02 体調不良時は無理せずに



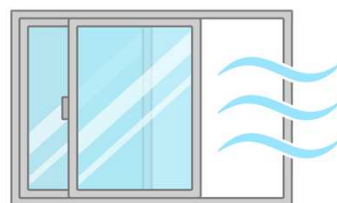
体がだるい、熱がある、のどに違和感があるなど、いつもと体調が異なる時は抗原定性検査キットでセルフチェックし、陽性の場合、一定期間外出を控えることが推奨されています。陰性の場合も、体調の異変が続いている間は基本的な感染予防対策をを継続しましょう。

## 03 咳エチケット



マスク着用に関する研究を解析した結果では、マスクを着用している人の週あたり感染リスクが着用していない人の0.84倍に低下することが知られています。感染症を他の人にうつさないために、席・くしゃみをする際はマスクやティッシュ、ハンカチ、袖、ひじの内側などを使って、口や鼻をおさえましょう。

## 04 換気をする



正しい換気をするためには、空気の流れを作ることが大切です。次の2点の方法を取り入れると効率よく換気を行うことができます。①窓を対角線上で開ける。②窓が1か所しかないワンルーム等では、窓を少し開け、換気扇で強制的に排気する。また、マンション等の集合住宅では24時間換気システムの使用を心がけるとよいでしょう。

重症化リスクの高い方への感染を防ぐため、医療機関や高齢者施設を訪問する時や、通勤ラッシュ時など混雑した電車・バスに乗車する時にはマスクを着用しましょう。



健康に関して気になる事がありましたら  
お気軽にご相談ください

☎ 027-243-8555



内閣感染症  
危機管理統括庁参照

<https://www.cas.go.jp/jp/caicm/index.html>