

# 花粉症

目やのどのかゆみ・鼻水・くしゃみなどの症状に悩まされている人が多い花粉症の季節が今年もやってきました。

- ・スギは2～4月にかけて
  - ・ヒノキは3～5月にかけて
- 花粉症対策をしっかりと行いましょう！！



## 花粉飛散量は天気によって変化します



### よく晴れた日

湿度が低いと花粉の飛散量は、増大します。  
湿度が高くなると花粉の飛散量は、軽減されます。



### 雨の降った翌日

雨の日に飛散しなかった花粉が翌日に持ち越されます。  
雨が降った日は、安心して過ごせますが  
雨の翌日は飛散量が増えるため注意が必要です。



### 風が強い日

風が強く吹く日は、より遠くまで花粉が飛ぶようになります。

## 花粉症と風邪の違い

	期間	鼻水	その他
花粉症	2週間以上	何もしなくても垂れてくるような水様性	目のかゆみ
風邪	約10日	粘り気がある黄や青みがかった色	喉の痛み、発熱

## 花粉症の対策

- \* 外出時はマスクやサングラスなどを着用し、なるべく花粉の付着を防ぐ
- \* 手や顔、目、鼻を洗い、うがいをする
- \* 窓を開けたままにしない
- \* 干した布団はよく叩いてから入れる

