



2018年3月

居住者の皆様へ

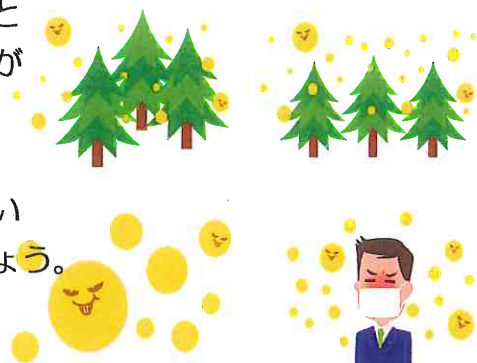
Asahi Monthly Report

〔花粉症対策について〕

<花粉症とは>

花粉が目や鼻の周りの粘膜に付着すると、異物を排除しようとする「免疫反応」が生じてかゆみ・腫れ・くしゃみなどの症状が現れます。

花粉症の発症は、今まで吸ってきた花粉の量に関係があるとされています。すでに花粉症になってしまった人もそうでない人も、普段の生活から花粉との接触を避けるように対策しましょう。



<外出時の対策と予防のポイント>

- テレビやインターネットで花粉情報を入手しましょう。
- 飛散の多い時間帯の外出は控えましょう（花粉の飛ぶ量の多い時間帯 午後1時～3時頃）！
- 帽子・メガネ・マスク・を身につけ、コートはツルツとした素材を選びましょう。
- 衣服や髪、持ち物についた花粉は、きちんと外ではらいましょう。
- 家に入ったらすぐに手洗い・うがい・洗顔をしましょう。
- 飛散が多い時は、ドアや窓を閉めて、花粉の侵入を防ぐことが大切です。
- 外に布団を干すのは避けて、布団乾燥機などを活用しましょう。どうしても干したい時は、花粉の飛散量が少ない午前中に干して、取り入れる際はしっかり花粉をはたいてから取り込みましょう。さらに布団の表面を掃除機で吸うと効果的です。