

朝・昼・夜の花粉対策マニュアル

CNCグループ健康保険組合

気温が高く春の気配がする日がだんだん増えてきました、春の訪れとともに気になるのが、スギ花粉の飛散です。今年の花粉飛散量は、全国的に前年を大きく上回る見通しだそうです。

朝・昼・夜の対策で、花粉の時期を乗り越えましょう！

朝の対策

花粉対策は「朝起きたとき」から始めましょう！

そーっと起きる

夜間、花粉は布団や床に降りています。それらを舞い上げ、吸い込むと花粉症の症状が一気に噴出！ ゆっくり、そーっとが鉄則です！



その日の飛散量をチェック！

「最高気温が高めで南風が強く吹く」というときは、要注意！



洗顔はやさしく

ソフトタッチ！

顔にも花粉がついているかも！

花粉がつきにくい服選び

床掃除は朝一番に！

夜間に床に降りてきた花粉を一気に取り除くことができ効率的！



ウールやニットには花粉が付着しやすい

拭き取るイメージね！

マスクはフィットするものを！



つるつとした素材がおすすめ！



昼の対策

気温が上がってくる日中は、花粉の飛散が活発に！

花粉がよく飛ぶ時間帯は11時～15時

マスク・眼鏡の着用

洗濯物は部屋干しで

万全の対策を！



換気はカーテンを閉めたままで

空気清浄器・加湿器の使用

出入り口に注意！



部屋に流入する花粉量の約40%減！

湿度50～60%に！



バスや電車のドア近くや建物の出入り口などは花粉のたまり場になりやすい

夜の対策

家に帰っても油断せずに！眠りにつくまで対策を！

家の中に花粉を持ち込まない！

帰宅後は手洗い・うがい

バランスのよい食事

帰宅前に脱ぐ！



ぬるめのお湯にゆっくりと

布団乾燥機がおすすめ！

十分な睡眠

