

# 朝・昼・夜別 花粉症対策

## 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。今年は大量飛散が見込まれる地域が多いため、花粉症の方はしっかりとした対策が必要です！

### 今シーズンの花粉の飛散予測

- 九州から関東甲信にかけて前シーズンより飛散量は多く、特に四国、近畿、東海、関東甲信では非常に多く飛ぶ見込み。
- 北海道は例年よりやや少ない見通し。

花粉の飛散予測（第4報）：日本気象協会（2023/2/21発表）

## 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っています。ゆっくり、そーとが鉄則です！

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！

床掃除は朝一番に！

拭き取るイメージね！

マスクはフィットするものを！

花粉がつきにくい服選び

ウールやニットには花粉が付着しやすい

つるっ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！

湿度50～60%に！

部屋に流入する花粉量の約40%減！

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