



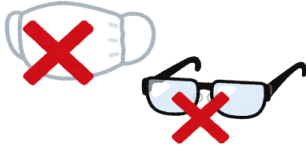
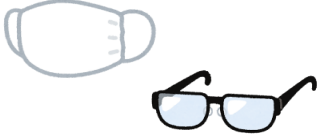

花粉症は早めの対策が肝心！

花粉症は今や国民病と言われるほど、発症者が増えています。花粉症のピークは2月～4月と言われています。早いと思われるかもしれませんが、今から早めに対策をしていく事が肝心です。早めに花粉症対策をしましょう！



保健師 山口

メガネとマスクでこんなに変わる！

	鼻の中の花粉数	結膜の上の花粉数
マスクなし メガネなし 	1,848個	791個
通常マスク 通常メガネ 	537個	460個
花粉症用マスク 花粉症用メガネ 	304個	280個



メガネなしだと花粉量が3倍！
マスクなしだと花粉量が6倍！



空気清浄機、加湿器の使用



帰宅した際にはうがい、洗顔をして花粉を洗い流しましょう



こまめな掃除で花粉を除去！



鼻うがいも有効です。1日2～3回を目安に。