

# 気温が高く、晴れて、風が強い日は要注意

～スギ・ヒノキ花粉の飛散シーズンです～

今年もスギ・ヒノキ花粉の飛散シーズンとなりました。今年の飛散花粉数は、昨年の2.7倍と予測されています。花粉症の辛い症状を軽減させるには、花粉をできるだけ避けることが重要です。少しでも快適に花粉シーズンを乗り切るための対策を紹介します。

## 花粉を避ける方法

### ◆ 外出するとき

- ・マスクやメガネを着用し、帽子をかぶる
- ・花粉が付きにくく、払い落としやすい素材の服を選ぶ

### ◆ 家に入るとき

- ・衣類や髪についた花粉をよく払い落としてから家の中に入る
- ・うがい、手洗い、洗顔をする

### ◆ 家の中では

- ・洗濯物はできるだけ室内に干す
- ・掃除機に加え、ぬれ雑巾やモップがけも効果的



## 花粉シーズンの生活の心得



①風邪を引かない



②お酒を飲みすぎない



③喫煙を控える



④バランス良く食事をとる

## 症状が出る前に医療機関へ

花粉の飛散開始前または症状の軽い時から、経口薬の内服や、点鼻薬、点眼薬を使用する初期療法が有効です。



東京都アレルギー情報 navi.

「東京都の花粉情報」



東京都公式

「アレルギー情報 Twitter」



詳しくは

東京都の花粉情報

で

検索

東京都の  
花粉情報



【この記事に関するお問合せ】生活環境安全課 環境衛生担当

