

# 花粉症

## 日常生活の注意点（セルフケア）

花粉の飛散シーズンには、花粉との接触を少なくするようなきめ細かい生活上の工夫が必要です。テレビやインターネットで花粉情報を入手し、効果的なセルフケアを行いましょう。

### 室内でのポイント



外に干した洗濯物は、花粉をよく落とす



飛散の多い時は、窓や戸を閉めておく



帰宅後は必ず手洗いやうがいを励行

### 室外でのポイント



外出時には、マスクや眼鏡、帽子を着用



花粉の付着しやすい素材（ウールなど）のコートは避けましょう



花粉情報に注意し、花粉が多い日の外出はなるべく避ける。

#### 花粉飛散の要注意日

- ①最高気温が高い日
- ②雨上がりの翌日に晴れた日
- ③風が強く、晴れて空気が乾燥する日



衣類・ペットなどに付着した花粉を室内に持ち込まない



花粉情報は「環境省花粉情報サイト（[www.env.go.jp/chemi/anzen/kafun/](http://www.env.go.jp/chemi/anzen/kafun/)）」などでチェックできます！スマートフォン向けにアプリ（<http://kafun.cuspy.org/>）もありますので、上手に活用しましょう。