

花粉を寄せつけない工夫で快適に過ごしましょう！

花粉症の人はもちろん、今大丈夫な人も、突然かかることがあるので、対策や予防をしていて損はありません。ぜひ、参考にしてください！



みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちよつと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「花粉症対策」です。

花粉症といえば、春のイメージですが、夏から秋にかけてもイネ科やキク科の植物に反応する花粉症があったり、今や、年中、対策が必要になっていきます。そこで、花粉症への対策をご紹介します。

家事をするときに気をつけたいこと

●花粉が多く飛ぶ時間を避ける

花粉が多く飛ぶ時間帯は、午後1時〜3時と言われています。換気は午前中などに行い、室内に花粉を入れないようにしましょう。また、洗濯物は部屋干しにし、布団などの寝具は布団乾燥機などで効率良く乾燥させ、掃除機を丁寧にかければ、比較的清潔を保つことができますので、外干しは控えましょう。

●花粉を舞い上げない掃除を！

花粉が舞い上がりにくい拭き掃除

外で活動するとき気をつけたいこと

●天気をこまめにチェックする

最高気温が高く、湿度が低い日や、前日との気温差が大きい日は花粉が大量に飛ぶ傾向にあります。雨が降った翌日も地面に落ちた花粉が舞いあがるので、要注意です。抗アレルギー薬を服用している人は、忘れ

や、排気口が上にあるスティック型掃除機なら、排気口が床から遠く、その風によって下に落ちたホコリを舞い上げる影響が少ないのでおススメ。舞い上がった花粉は約1時間かけて床に落ちるそうなので、掃除のタイミングは、花粉を舞い上げる人の動きが少ない起床後の早朝や帰宅後。サッシの溝など、花粉が溜まりやすい場所のお掃除も忘れずに。

ずに飲むようにしたり、室内に花粉を入れないようにしましょう。



ペパーミントやユーカリのすっきりとした香りで満たすのもマル！

●花粉がつきにくい服を選ぶ

服の素材は凹凸が少ない生地を選びましょう。ニット系は花粉が網目についてしまうので、おススメしません。綿やポリエステルといった素材の服なら、花粉がすべて付着しにくいのでおススメ。今は、花粉対策のひとつである静電気を起こしにくいものや、高密度の縫い目で、花



花粉をつきにくくするスプレーを使うのも良いですよ！

●帰宅後の対策

花粉は、衣服に付着し、外からも持ち込まれるので、家に入る前に軽くはたき、玄関先には空気清浄機を置くことをおススメします。早々に入浴して、花粉を落とすのも良いですね。

帰宅後のうがいは必須！うがいは、いきなりのどがいをするので



頭の体操！間違いさがしゲーム
上下のイラストで違うところが5箇所あります。さあ！チャレンジしてみてくださいね！

答えは裏を見てニャー



鼻が詰まっているときはお風呂で深呼吸をして、鼻をしっかりと通すのもおススメです

は、その形を口でつくりながらうがいをする、のど全体を洗うことができます。

は、その形を口でつくりながらうがいをする、のど全体を洗うことができます。

は、その形を口でつくりながらうがいをする、のど全体を洗うことができます。