



いなみ虹保育園病後児保育室

レインボー通信

No.70. 2023. 1. 25 発行



その症状、花粉症かも？

毎年、同じ時期に鼻水、目のかゆみ、のどの痛みなどの症状が出る方は、花粉症かもしれません。早めに対応をすることで、症状をやわらげることができますよ。

今年の花粉情報

スギ花粉の飛散開始は？

2月中旬から！
※兵庫県



スギ・ヒノキ花粉の飛散量は？

前年度より多い！



飛散開始は例年並みとなる見通しです。スギ花粉は飛散開始と認められる前からわずかな量が飛び始めるので、2月の初旬には花粉対策を始めるといいでしょう。

花粉量は多くなる見通しです。前シーズンは症状が弱かった方も万全な花粉対策が必要になりそうです。



花粉対策のポイント



- ・マスクは不織布のものがおススメ。
- ・吸い込む花粉を3分の1から6分の1にしてくれる。



- ・メガネをかけると、かけない時より目に入る花粉量が減る。
- ・コンタクトより、メガネの方が眼球への刺激が少ないのでおススメ。



- ・ウールなどの花粉が付着しやすい衣類は避け、綿やポリエステルなどの衣類がおススメ。
- ・花粉が付着しやすい顔や頭を守るため、帽子をかぶるのも〇。

家の中に花粉を持ち込まない

建物に入る前に、衣類についた花粉を払い落とそう。



うがいと洗顔

帰ったらうがいや洗顔をして、花粉を落とそう。鼻うがいも効果的。粘膜を傷めないよう生理食塩水などで行おう。

こまめな掃除

室内の花粉を減らすために、こまめに掃除機をかけよう。部屋の換気時は窓を全開にせず、小さく開けて短時間に。



そのドの痛み、コロナかも？

この時期は、花粉症やかぜ、インフルエンザなどコロナと見分けがつきにくいものが流行りやすいです。兵庫県では対象者の方へ抗原検査キットの無料配布を行っていますのでご活用ください！

詳しくは兵庫県HPをチェック☆



☆ ご予約・お問い合わせ ☆
いなみ虹保育園・病後児保育室「レインボー」
住所：兵庫県加古郡稲美町国安1256番地
TEL：079-490-2064(専用電話)
FAX：079-490-6682

* 詳しくは「いなみ虹保育園HP」「稲美町HP」をご覧ください。

編集：篠田