

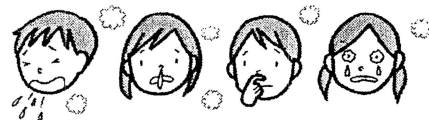


花粉しょう

花粉しょうの人にとってつらい季節となりました。関東地方では、今年のスギやヒノキの花粉の飛ぶ量は、いつもの年よりやや少なめと予想されています。

花粉しょう

体の中に花粉が入ると、それを取りのぞいて追いはらおうと体が働いて、鼻水や鼻づまり、くしゃみ、目のかゆみなどが起こることがあります。これが花粉しょうです。



アレルギー

(病気を起こすウイルスやばいきんなど)

私たちの体には、体の中に病原体が入ると、それを取りのぞいて追いはらう働きがあります。この働きがふつうより強すぎて、体に都合の悪いしょうじょうが出てしまうことがあります。これがアレルギーです。

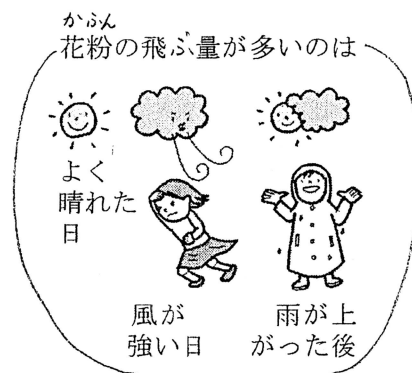
花粉しょうは、花粉によって起きるアレルギーの病気です。

花粉しょうでは鼻水、鼻づまり、くしゃみ、目のかゆみなど

花粉しょう対策

外出する時は

- ・マスクをしましょう。
- ・ぼうしやめがね(ゴーグル)もきき目があります。
- ・上着は、表面がつるつるした(花粉が付きにくい)生地のを着ましょう。
- ・家に入る前に上着、ぼうしを取り、付いた花粉をはらい落としましょう。
- ・使いすてマスクはすてましょう。
- ・家に帰ったら、うがい、手洗いをし、顔も洗いましょう。



マスクの正しい使い方は?

①大きいマスクを使う



②息をしやすいように鼻を出す



③鼻からあごまでをおおう



鼻を出していると、鼻から花粉が入ってしまいます。また、マスクが大きすぎると、ほほなどにすき間ができて花粉が入ってしまいます。だから正解(正しい答え)は③。

ちょうどいい大きさのマスクを、プリーツ(ひだ)を広げて鼻からあごまでをしっかりとおい、顔にぴったりつくようにします。



保護者の方へ

マスクのサイズの測り方



親指と人差し指でL字を作り、耳の付け根の一番高いところに親指の先を当て、鼻の付け根から1cm下のところに人差し指の先を当てます。

親指から人差し指までの長さが

9 ~11cm ……子ども用

10.5~12.5cm ……小さめサイズ

12 ~14.5cm ……ふつうサイズ

14cm以上 ……大きめサイズ

がおすすめ

(日本衛生材料工業連合会NEWSより)