

## 花粉症



花粉症の人にとってつらい時季となりました。関東地方では、今年のスギやヒノキの花粉の飛散量(飛び散る量)は、例年よりやや少なめと予測されています。

◎花粉症・・・花粉が原因となってアレルギー症状が起きる病気をまとめて花粉症といいます。

鼻水、鼻づまり、くしゃみ、目のかゆみ、涙目など

花粉が原因の  
アレルギー性鼻炎  
アレルギー性結膜炎など

子どもは鼻が小さくつまりやすいため、症状としては、くしゃみあまり出ずに鼻づまりが多い傾向にあるそうです。

口を開けて呼吸しているときは、鼻がつまっている場合が多いので、気をつけて見てあげてください。

## ◎アレルギー

私たちの体に備わっている免疫機能が過剰に働き、体にとって不都合な症状を引き起こすのがアレルギー反応です。

（体の中に病原体などの有害な物質が入ってきた時に、これらを攻撃したり排除したりする機能）

## ◎花粉が多く飛散する時期（関東地方）



	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月
スギ	←	←	←	←	←					
ヒノキ科	←	←	←	←	←					
イネ科			←	←	←	←	←	←	←	←
ブタクサ属							←	←	←	←

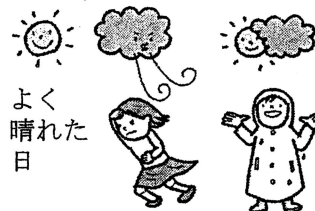
## ◎花粉症対策

外出する時は

- ・マスクをしましょう。帽子やめがね(ゴーグル)も効果があります。
- ・表面がつるつるした(花粉が付にくい)生地の上着を着ましょう。
- ・家に入る前に上着、帽子を取り、付いた花粉を払い落としましょう。使い捨てマスクは捨てましょう。
- ・家に帰ったら、うがい、手洗いをし、顔も洗いましょう。



花粉の飛散量が多いのは



よく晴れた日

風が強い日

雨が上がった後

## マスクの正しい使い方は？

子どもでも大人でも、鼻を出していたり大きすぎるマスクをしたりしている人を見かけます。このような場合、鼻や、大きすぎるマスクと頬などとの間から花粉が入ってしまいます。マスクは、ブリーズを広げて鼻から顎までをしっかりと覆い、顔にフィットさせます。



### 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。

(日本衛生材料工業連合会NEWSより)

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