

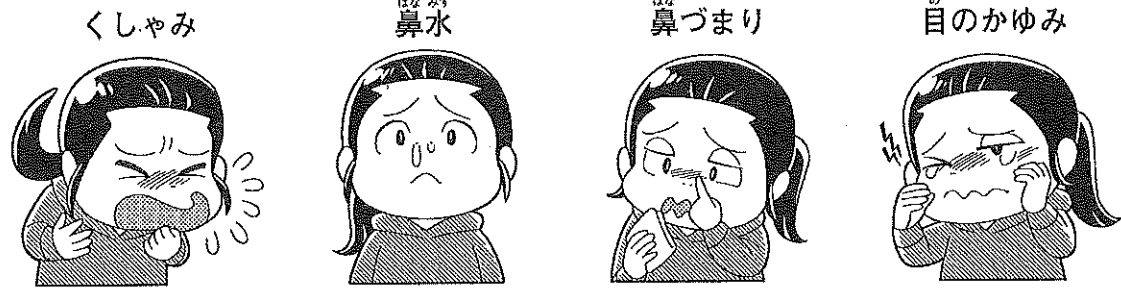


大津市立日吉台小学校  
ほけんだより  
3月号

## 花粉症について知って、予防しよう。

今の時期、スギの木の花粉がたくさん飛んでいます。花粉症になると、スギや草などの花粉を吸いこむことで鼻水やくしゃみができたり、花粉が目に入ると目のかゆみなどの症状がでたりします。花粉症にならないように、または症状を軽くするためには、できるだけ花粉を体の中に入れないようにすることが大切です。

### 花粉症の主な症状



かぜの症状と似ていますが、花粉症は花粉が飛んでいる間は症状が出続け、長引くのが特徴です。

### 花粉が飛ぶ時期を知ろう

多くの人の花粉症の原因となっているスギ花粉は、関東地方では2月中旬ごろから飛び始めます。その時期が近づいたら、症状が出ていなくても、できるだけ花粉を吸わない生活をするように心がけましょう。



### 花粉が飛ぶ時期と、花粉対策

花粉症は、スギ以外にもさまざまな植物の花粉が原因で起こります。かぜのような症状が長引き、「花粉症かもしれない」と思ったら、病院に行って原因を調べておきましょう。原因がわかれば、その花粉が飛ぶ時期に対策をとることができます。

#### スギ以外の花粉が飛ぶ時期



ヒノキ (2~6月ごろ)



カモガヤ (4~7月ごろ)



オオビタクサ (8~10月ごろ)

花粉が飛ぶ時期が近づいたら、症状が出る前から、花粉を体の中に入れないようにしましょう。

#### 花粉を体に入れない対策

##### 外出時の服装に注意

ぼうし  
めがね  
マスク  
さらさらとした素材の服

##### 室内に花粉を持ちこまない

外で落とす

##### 外から帰ったら

手洗い

洗顔

うがい

鼻をかむ

##### 室内をまめにそうじする

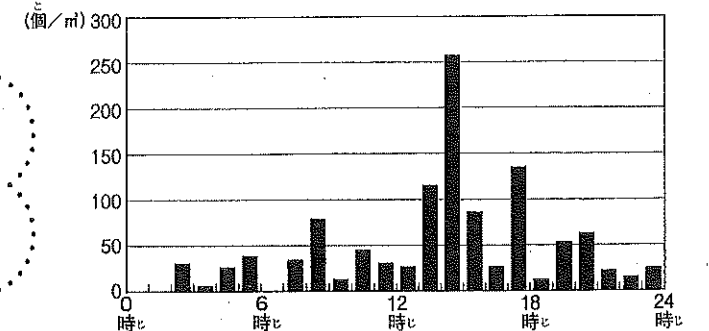
### 花粉が飛びやすいとき

天候や時間帯により、飛ぶ花粉の量は変わります。花粉量を予測するインターネットの情報ページなどを活用し、多く飛びそうな日はできるだけ室内で過ごすなどの工夫をしましょう。

#### 花粉が多く飛ぶ日

- ◎雨が上がった次の日、気温が高くなった日
- ◎気温が高い日が続いたとき
- ◎空気がかわいていて、風の強い日

#### 時間帯による花粉が飛ぶ量の変化



出典 「花粉症環境保健マニュアル2019」 環境省 ([https://www.env.go.jp/chemi/anzen/kafun/manual/2019\\_full.pdf](https://www.env.go.jp/chemi/anzen/kafun/manual/2019_full.pdf)) をもとに編集部が作成