



ほけんだより

かふんしょうたいさく 花粉症対策

とし あ さむ きび はる ま とお
年が明け、ますます寒さが厳しくなってきましたね。春が待ち通し
いですがこの時期になると花粉が飛び始めます。辛い症状が
かさ かふんしょう はや たいさく
重なる花粉症...早めに対策ができるといいですね。

かふんしょう ☆花粉症のセルフケア☆

- ① ^{あたま}頭 ^{かふんしょう}花粉症は ^{かみ}髪 ^けの毛 ^{はい}に入りやすいものです。 ^{ぼうし}帽子をかぶ
^{かみ}る、 ^け髪 ^けの毛をまとるなどしましょう。
- ② ^め眼 ^{めがね}眼鏡や ^{かふんしょう}花粉症の ^めゴーグルで ^め目の ^{ねんまく}粘膜 ^{まも}を守ろう！
- ③ ^{はなぐち}鼻口 ^{マスク}マスクでしっかりとガード
- ④ ^{ふくそう}服装 ^{せんい}ウールではなく ^{なか}繊維 ^{なか}の中に ^{かふん}花粉 ^{はい}が入りにくいものを。
^{せいでんき}静電気 ^{つか}スプレー ^{つか}など ^{つか}使うと ^{かふん}さらに ^{つか}花粉 ^{つか}がつきに ^{つか}くい。
- ⑤ ^{ふとん}布団・ ^{せんたくもの}洗濯物 ^{そと}は ^{そと}できるだけ ^{そと}外 ^{そと}に ^{そと}干 ^{そと}さない。

^{すいみん}ストレス、 ^{ぶそく}睡眠不足、 ^{ひろう}疲労、 ^{たぼう}多忙 ^{せいかつ}といった ^{せいかつ}生活 ^{せいかつ}は、 ^{ていこうりよく}抵抗力 ^{よわ}を弱めて
^{いちねんちゆう}しまいます。 ^{むずか}一年中 ^{むずか}は ^{むずか}難 ^{むずか}しくて ^{むずか}も、 ^{かふんしょう}花粉症 ^{かふんしょう}の ^{かふんしょう}ピーク ^{かふんしょう}だけ ^{かふんしょう}でも ^{きそくただ}規則正
^{せいかつ}しい ^{せいかつ}生活 ^{せいかつ}を ^{せいかつ}心 ^{せいかつ}が ^{せいかつ}けて ^{せいかつ}みると ^{せいかつ}それ ^{せいかつ}だけ ^{せいかつ}でも ^{せいかつ}少し ^{せいかつ}楽 ^{せいかつ}にな ^{せいかつ}れる ^{せいかつ}そう ^{せいかつ}です。