



花粉症に備えよう



花粉症の季節がやってきました。今年の花粉量は全国的にやや多いと予測されております。症状が悪化すると不眠や集中力の低下などが起こり、ケガや事故の原因になります。本格的な花粉の飛散が始まる前に、是非とも下記対策を実践してみましょう！

●一般的な花粉症対策

花粉症を防ぐためには、できるだけ花粉との接触を減らすことが重要です。

●メガネ・マスクを着用する

目や鼻にできるだけ花粉を入れないことが大切です。メガネを着用することで花粉を防ぐことができ、花粉症用やゴーグル型は特に効果が高いです。マスクは顔にフィットするタイプを選ぶと、より効果的です。



●表面がサラサラの衣服を着る

衣服に付着する花粉をできるだけ家に持ち込まないことが大切です。綿や化学繊維でできた衣服は、表面がサラサラで花粉が付着しにくいので効果的です。家に入る前に服をはたき、表面に付着している花粉を落とすことも大切です。



●室内を掃除する

室内の花粉をできるだけ舞い上げないことが大切です。床やたたみは拭き掃除を最初に行い、ソファやカーテンは粘着クリーナー（コロコロ）を使うと効果的です。掃除前に加湿器で湿度を高め、室内の花粉を水分の重みで落下させると、より効果的です。



●洗濯物を部屋干しする

花粉は洗濯物にも付着するため、できるだけ花粉を室内へ入れないことが大切です。柔軟剤で衣服の滑りを良くしたり、部屋干しで洗濯物を室内で乾かすと効果的です。部屋干しをする際は専用の洗剤などを使い、生乾きによるカビやダニを防ぐことも大切です。



十分な対策をして、つらい花粉症の季節を乗り切りましょう！

★今月の安全衛生川柳～感染予防も十分に対策することが大切です。

花粉症 風邪予防にも 鼻うがい

滋賀支店 スタッフさんの作品

※安全衛生川柳を募集しています。詳しくはスタッフ専用サイト「トコトランド」をご覧ください。

