

乗り越えよう！花粉症

花粉症にかかると集中力の低下や不眠による疲労を招くことがあり、お仕事中や通勤中のケガにつながる場合があります。下記のポイントを参考に花粉症を予防しましょう。

▼▼ 花粉症予防のポイント ▼▼

1. 花粉を『避ける』行動を徹底する

花粉の体内への侵入を防ぐことが予防の基本です

①外出時の対策

- ▶眼鏡、マスクを着用する
- ▶花粉が付きやすい素材（ウール・フリースなど）の服装を避ける
- ▶花粉が付きにくい素材（綿・化学繊維など）の服装を選ぶ

②帰宅時と室内の対策

- ▶玄関へ入る前に衣服や髪に付いた花粉を払い落とす
- ▶洗濯物はできるだけ室内で干す
- ▶床に落ちた花粉は、ぬれ雑巾や花粉キャッチシートで取り除く



2. 体を整えて『負けない』体質をつくる

鼻や目の粘膜を保ち、免疫バランスを整えることで症状の悪化を防ぎます

①規則正しい生活を心がける

- ▶十分な睡眠をとることで免疫機能を正常に保つ
- ▶過度の飲酒・喫煙は鼻の粘膜を刺激し、症状悪化につながる

②アレルギーを抑える飲食物を摂取する

- ▶DHAなどの脂肪酸を多く含む青魚（かつお・まぐろなど）やカテキンを多く含む緑茶・ウーロン茶などを摂取すると効果的
- ▶脂っこい物、甘い物、刺激物の摂り過ぎは症状悪化につながる



できる限り花粉との接触を避け、粘膜の炎症やアレルギー症状を抑える行動を心がけましょう！

★今月の安全衛生川柳 ～ 手洗い、うがいは感染症予防だけでなく、花粉症予防にも効果的です。

帰宅後は 手洗いうがい 花粉落とし

(安全衛生課社員の作品)