

2月4日は立春です。まだまだ寒い日が続いていますが、日も少しずつ長くなり、春も近づいてきています。全国的にインフルエンザが流行しています。風邪やインフルエンザに引き続き気をつけましょう。今月は花粉症についてです。

2018年の花粉の状況は？

日本気象協会HPより2018年春の花粉飛散予測が発表されました。

スギ花粉の飛散量は、東北から近畿四国地方までの広い範囲で、前シーズンを上回る見込みです。関東甲信、四国では前シーズンの約1.5倍増える予測となっています。

スギ花粉の飛散開始は例年並みとなり、2月上旬に九州や中国、四国、東海、関東地方の一部から花粉シーズンが始まるようです。十分対策をして花粉に備えましょう。

花粉症シーズン到来

毎日の

花粉症対策

ココがポイント

就寝 寝る前に寝室を加湿しておく、花粉が湿気で下へ落ちます。ただし、花粉は寝具の上にも落ちるので、加湿した後に枕カバーなどを取り替えると良いですね。

家を出る前 テレビやインターネット、花粉症対策アプリなどで今日の花粉情報をチェック。

帰宅後 花粉を家に入れないよう、ぼうしや上着は玄関で脱ぎ、服についた花粉を払い落としましょう。うがいや洗顔なども効果的。

日没後 昼間に上空へ上がった花粉が落ちてきたり、その落ちた花粉がまた風で舞い上がることも。下校時まだまだ油断は禁物！

朝 にスギ林を出発した花粉が都市部に到達し、花粉が多くなります。窓を開けて換気をするときは、開ける幅を10cmくらいにして、レースカーテンを閉めておくと、室内に入る花粉を約4分の1に減らせます。

こんな日は花粉が特に多くなります

- ✓ 気温が高い晴れの日
- ✓ 乾燥していて、風が強い日
- ✓ 雨が降った日の翌日
- ✓ 気温の高い日が2～3日続いた後