

花粉シーズンを乗り切るために ～スギ・ヒノキ花粉の飛散シーズン到来～



今年も、スギ・ヒノキ花粉の飛散シーズンが近づいてきました。
花粉症のつらい症状を軽減させるには、花粉をできるだけ避けることが重要です。
少しでも快適に花粉シーズンを乗り切るための対策を紹介します。

花粉を避ける方法

- 外出するときは…
マスクやメガネ、帽子を着用する
花粉が付きにくく、払い落しやすい素材の服を選ぶ
- 家に入るときは…
衣服や髪についた花粉をよく払い落す
うがい、手洗い、洗顔をする



花粉シーズンの生活の心得

- 風邪を引かない
- お酒を飲みすぎない
- 喫煙を控える
- バランスの良い食生活



詳しくは で



快適な加湿のために ～冬場の湿度管理～

空気が乾燥すると、のどや気管支の粘膜が乾燥し、のどを痛めたり、ウイルスが体内に侵入しやすくなります。また、インフルエンザウイルスは、湿度が低い方が生存しやすい性質があります。

室内ではおおむね湿度40%以上を保つように心掛け、必要に応じて加湿を行いましょう。

加湿器は定期的に清掃しましょう

加湿器は、加湿方式に応じて適切に管理を行わないと、タンク内等に繁殖した細菌やカビが室内に飛び散り、肺炎等の原因になることがあります。

加湿器のタンクの水は毎日取り替え、タンク内やフィルター等は定期的に清掃しましょう。

加湿方式	●蒸気式	●気化式	●超音波式
注意点	水が蒸発する際の残留物が固着するため、定期的な除去が必要	雑菌が増殖するため、フィルターの定期的な清掃が必要	増殖した雑菌が水分と共に飛散するため、こまめな水替えや清掃が必要

【この記事に関するお問合せ】生活環境安全課 環境衛生第一・第二担当

