

# 今日の豆知識

## 花粉症について

花粉症はつらいですね。  
主な症状は右の通りです。  
風邪と似ているからややこしい  
ですが、違いがあります。  
主な症状以外にも、鼻水のか  
み過ぎや鼻づまりで「頭痛」が  
出ることもあります。



### 《予防方法》

- ① 天気予報の花粉の飛散情報を見て外出を検討する
- ② 外出時には花粉が付きにくいように下図のような服装
- ③ 帰ったら屋外で服をはたいて花粉を落としてから入室する
- ④ 顔や髪の毛など花粉をしっかり洗い流す
- ⑤ 外に洗濯物や布団を干さない。午前中に掃除を済ませる
- ⑥ 抵抗力をつけるため規則正しい生活を送る(睡眠・食事)



**※春だけじゃない！原因の花粉は1年中！**



●日本の花粉症の原因植物	
主な原因植物	飛散時期
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
<b>春</b> スギ (スギ科) ヒノキ (ヒノキ科) ハンノキ (カバノキ科) シラカンバ (カバノキ科)	スギ
<b>初夏</b> スズメノテッポウ (イネ科) カモガヤ (イネ科) ホソムギ (イネ科) ハルガヤ (イネ科) オオアワガエリ (イネ科) イネ (イネ科)	オオアワガエリ
<b>秋</b> ブタクサ (キク科) ヨモギ (キク科) カナムグラ (クワ科)	カナムグラ

お問い合わせはこちらまで

訪問看護 | ハビ | ステーション  
和気あいあい

千葉県柏市松葉町7-26-5 エLEGANCEマンション201号  
 TEL: 04-7189-8927  
 FAX: 04-7103-3741  
 【営業時間】 9:00~18:00 (土日祝休み)