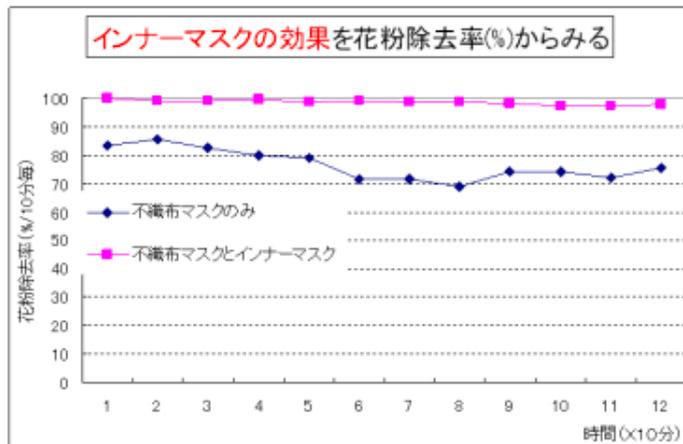


暖かい日が多くなりましたが、花粉症の人にとっては憂うつな時期でもあります。花粉を予防するマスク、メガネ、帽子などを効果的に使って、症状が悪化しないようにしましょう。



マスクをして99%花粉をカット！



インナーマスクをすると、市販のどんなタイプのマスクでも99%以上の花粉除去率を示した。

不織布マスクの内側にガーゼを当てたり、二重マスクにしたりすることで吸い込む花粉の量をかなりカットできます。口の横や鼻の周りに隙間を作らずに、顔にフィットして息苦しくないものを付けるようにしましょう。

外出から帰ってきたら洗顔やうがいをして花粉を除去しましょう。またカバー付きのメガネを使うことも効果があるようです。

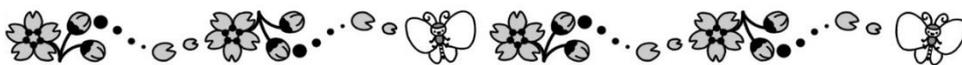
メガネによる花粉の予防効果

	付着花粉数
メガネ無し	29
通常のメガネ	9.8
防御カバー付きメガネ	1.8

(眼球を洗浄し、その中に含まれる花粉数)

提供：雑賀眼科 雑賀寿和氏

環境保健マニュアル 2019 より



春休みも「いかのおすし」を忘れずに！



知らない人についていかない

知らない人の車やさそいにのらない

おおきな声で助けをよぶ



人のいるところにすぐにげる

何かあったら大人に知らせる



春休みはお出かけしたり、家族以外の人と行動したりする事があると思います。

「いかのおすし」を守って安全に過ごしましょう。

また、春休みは車の量も増えます。歩道を歩くことや横断歩道を渡ることを春休み中も実行してください。