



～花粉症の方にはつらい季節がやって参りました～

花粉の症状や時期は人それぞれですが、花粉症患者が最も増えると言われているのが、春先です。これは最も有症者が多い、スギ花粉が春先から飛散し始める事が原因です。皆さんはいかがでしょうか？

### ☆花粉の飛散量がピークの時間帯は？

1日の中で1回目のピークは午前中から昼過ぎにかけて、2回目は夕方です。

### ☆今年の花粉の飛散量は？

2020年の飛散量は過去10年の平均飛散量と比較し40～70%の予想です。

### ☆花粉が飛びやすいとされる気象条件は？

- ①晴天または曇りの日 ②雨が降った翌日 ③昼間の最高気温が高めの日  
④湿度が低く乾燥した日 ⑤強い南風が吹いた後、北風が変わった時・・・などがあげられます。

## 対策

- 室内に入る前に玄関先で衣服に付着した花粉をしっかりと払い落とす。
- 体に付着した花粉は、うがい・手洗い・洗顔でしっかりと洗い流す。
- 室内を小まめに清掃したり、布団は外干しを避け布団乾燥機などを使う。
- 空気清浄機を活用する。
- 栄養バランスを考えた食事や規則正しい生活をする。

### チェック☑

## <花粉症診断> あなたも花粉症かも？

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 透明でサラッとした鼻水が出る。 | <input type="checkbox"/> 1週間以上、鼻水やくしゃみの症状がある。 |
| <input type="checkbox"/> 目と鼻がかゆい。        | <input type="checkbox"/> 1日中くしゃみが止まらない事がある。   |
| <input type="checkbox"/> 微熱はあるが高熱には至らない。 | <input type="checkbox"/> 目がかゆく、涙を伴う。          |
| <input type="checkbox"/> においや味が分かりにくい。   |   |



「1つでも当てはまったら花粉症かも知れません」  
対策を万全に快適な春を過ごしましょう！

<編集・発行>

福島観光自動車株式会社 本社

福島県郡山市横塚二丁目1番3号

TEL024-944-7311/FAX024-944-2564

E-mail : info@fukushimakanko.co.jp

ホームページ「福島観光自動車」で検索

