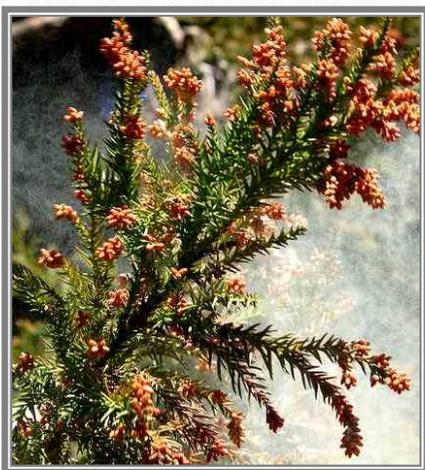


# 花粉症について

---



# 花粉症と 新型コロナウイルス



花粉症の症状が引き起こす、  
くしゃみをする、目をこする、  
といった動作は新型コロナウイルス  
感染症の拡大につながりかねま  
せん。

そのため、今季はこれまで以上に  
徹底した花粉症対策が必要となります。  
マスク着用は当然ですが、  
毎年症状に苦しんでいる方は  
早めはやめに薬を内服するように  
しましょう！

# ◎花粉を家に持ち込まないためには◎

## 1. 「つけない！」

家に持ち込まないためには、外出中、衣類にできるだけ花粉がつかないようにすることが重要です。そのためには、ナイロンやポリエステルなど表面がすべすべした、花粉が付きにくい服を一番外側に着るのが大切です。その他にも静電気を防止したり、衣類の表面をなめらかにしたりしてくれる柔軟剤や静電気防止剤もおすすめだといいます。

## 2. 「落とす！」

外出時についてしまった花粉は家の中に入る前に落とすのが大事。家の扉を開ける前に、衣類やバッグの表面を手で払い、花粉を落としましょう。

- 衣類（繊維）の隙間にまで入った花粉は払ってもなかなか取りきれないもの。かといって、強くたたくとかえって花粉を“飛散”させてしまうことになってしまい逆効果です。そこで便利なのが粘着テープ。転がすタイプのものを使って衣類をやさしくなでれば、花粉を舞い上がらせることなく除去することが可能です。



## 見逃さないで！ 子どもが花粉症にかかったサイン

- 子どもの花粉症は見極めが難しいといわれています。スギ花粉のシーズンは風邪やインフルエンザがはやる時期と重なりますし、小さな子どもは自分の症状をうまく伝えられないからです。そのためご家族の方が花粉症のサインを見逃さず、早い段階で処置するよう注意しなくてはなりません。最もわかりやすいのは鼻水、鼻づまり、目のかゆみ。鼻をすすったり、目をこすったり、あるいは口をもぐもぐさせるようなしぐさも花粉症のサインの恐れがあります。ちなみに子どもの鼻の穴は大人に比べ小さいため花粉が鼻に入り込みにくいのですが、かゆみやくしゃみの症状が大人より強いのが特徴です。花粉症のつらい症状は睡眠不足や集中力の低下を招き、勉強や運動に支障をきたすこともあります。子どもの健やかな成長のためにも、的確な花粉症対策は親の大切な役目といえるでしょう。

