



毎年つらく ないですか？

花粉の季節がくる前に、早めの対策を。

受験勉強で
忙しい方。



運転する
機会が
多い方。



うっかりが
許されない
仕事の方。



このようなコトに
気をつけましょう。

花粉予報



桜前線の便りとともに
スギ花粉の飛散も九州地方から
関東地方、東北地方へと北上
するといわれています。
新聞やテレビの花粉予報を
参考にしましょう。

帰宅時は



帰宅のときは玄関で付着した
花粉をよく落とし、花粉を室内に
持ち込まないこと。その後、
目を洗い、洗顔、うがいをしましょう。
又、室内ではホコリが花粉症の
誘因となるのでこまめに
掃除をしましょう。

外出時は



花粉の飛散量が「多い」と
予報されたときは、できれば
外出は控えましょう。外出のときは
マスク、メガネ、帽子やスプリング
コートを着用し、飛散の少ない
時間帯を選ぶと
よいでしょう。

毎年つらい！



例年花粉症の方は、
早めの対策が必要です。
適切な治療で、花粉症にかかっても
症状を軽くすることができます。
今年も花粉の季節を
上手に乗り越えましょう。



お薬によっては異なるケースがあるので、お医者さんに相談しましょう。
花粉症でお悩みの方は早めに耳鼻咽喉科へご相談ください



日本耳鼻咽喉科医会
協賛 大鵬薬品工業株式会社