

『手洗いとうがい』と『はやめの受診』で、
**風邪・インフルエンザに
ならない、うつさない！！**

花粉症の季節が近づいてきました。
完全に治すことが難しい花粉症ですが、症状を軽くする方法はあります。
病院で自分にあった方法を相談し、はやめに対策をはじめましょう。

今月号は、保健委員が文化祭で花粉症について発表したものをまとめました。
アンケート結果は、西尾東高生474名対象に行ったものです。

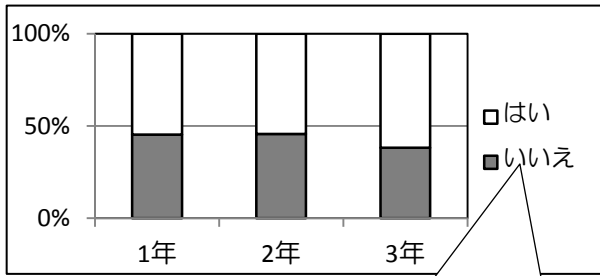
十分な対策を!!

花粉症

去年まで大丈夫だった人も、油断は禁物

●くしゃみ ●鼻水 ●鼻づまり ●目のかゆみ・充血

〔花粉症ですか？（西尾東高生）〕



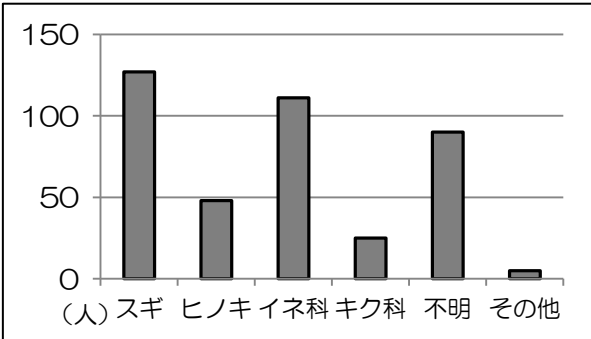
なんと、半数以上が花粉症と答えた！！

〔花粉症薬の不満と対策〕

不満	対策
1位 病院の処方薬が効かない	シーズンが始まる 1～2週間前から飲み始める
2位 だんだん効かなくなる	1週間使用したら 病院で薬を変える
3位 市販薬は眠くなる	病院の処方薬に変える

この地域はイネ科植物が多い。
花粉の種類も発生時期もいろいろ...

〔あなたの花粉症の原因は？（西尾東高生）〕



〔花粉症はスギだけじゃない！！〕

月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
スギ・ヒノキ科		■	■	■						
イネ科				■	■	■	■	■	■	■
ヨモギ属									■	■
ブタクサ属								■	■	■
カナムグラ									■	■

しっかりと対策を!!

花粉が飛びやおいのは、こんなとき

気象条件

- ◆雨が降った 次の日
- ◆湿度が低い (40% 20°C)

時間帯

- ◆晴れて、気温が高い
- ◆午後6～7時ごろ

◆お昼前～午後3時ごろ
日光で暖められた空気に乗って、広い範囲に花粉が飛ばされる。

◆午後6～7時ごろ
気温が下がり、舞い上がった花粉が、地表近くに降りてくる。

今年の花粉の量は？

2012年と比べると、全国的に多くなる見込み。特に、関東・東北・北海道では、3～7倍になるでしょう*。西日本～東日本の太平洋側では、2月上旬から花粉が飛び始めるでしょう。

花粉を防ぐために

- ◆マスクやメガネ、帽子で防ぐ
- ◆花粉を払う
- ◆手や顔を洗う

*「2013年春の花粉飛散予測 第2報」日本気象協会、2012年12月5日発表