



花粉症に悩まされるシーズンが近づいてきました。今年は花粉の飛散量が多いと予想されています。しっかり対策をとって花粉症の季節を快適に乗りきりましょう。

県内の花粉飛散情報は、山口県医師会から提供されています。

### ○ 花粉の飛散時期

| 種 類              | 主な飛散時期  |
|------------------|---------|
| スギ花粉             | 2～4 月頃  |
| ヒノキ花粉            | 4～5 月頃  |
| イネ科花粉            | 6～8 月頃  |
| ブタクサ、ヨモギなど雑草類の花粉 | 8～10 月頃 |

### ○ 花粉症対策

花粉症対策として最も重要なことは、花粉との接触をできる限り避けることです。

- 1 マスク、眼鏡、帽子を着用する。
- 2 表面がすべすべした素材のコートを着用する。
- 3 帰宅時に衣服や髪をよく払ってから入室する。
- 4 入室後、すぐにうがい、手洗い、洗顔をする。
- 5 窓、戸をなるべく閉めておく。
- 6 洗濯物の外干しは避け、室内干しや乾燥機を使用する。
- 7 こまめに掃除をする。
- 8 空気清浄器を使用する。



現在花粉症の症状が出ていない人もこのような対策で花粉を避けておいた方が安心です。



## コロナ禍での自分でできる花粉症対策

### 外出時

- 鼻をかむ前に手指消毒を徹底
- サングラスやメガネ、マスクを着用



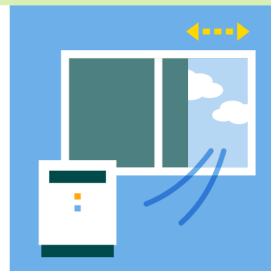
### 帰宅時

- 衣類や髪をよく払って家に入る
- 手洗い後、洗顔・うがいをしてから鼻をかむ



### 室内

- 換気は窓を小さく開けて短時間に
- 空気清浄機は部屋の出口付近に設置



### ○ マスクの着用について

【これからの身近な感染対策を考えるにあたって(第2報 令和5年2月8日より)】

地域における流行が落ち着いた状況下では卒業式や入学式等の式典において、参加者がマスクを着用しなくてもよいこととする事も検討されています。

- 1 体調に不安がある者は参加を控えること
- 2 参加者同士の距離を空けること
- 3 会場の十分な換気を確保すること
- 4 マスク着用・不着用について本人の意思を尊重すること など

(厚生労働省ホームページ参照)

