

# 花粉症に備えよう！対策と予防

健康的な春を過ごすためのヒント

## 花粉症とは

花粉が原因で起こるアレルギー症状の総称です。花粉が鼻や目の粘膜に付着すると、くしゃみや鼻水、目のかゆみなどの症状が現れます。

## 花粉症の対策と予防法

### 01 花粉回避



花粉が飛散しやすい日は外出を控え、室内では窓を閉める。

### 02 マスクやメガネの使用



外出時にはマスクやメガネを着用する。

### 03 花粉情報のチェック



TVなどで花粉の飛散量情報を毎日チェックしておく。

### 04 生活習慣の見直し



健康的な食事や十分な睡眠を心がけましょう。

今は花粉症でなくとも、誰でも発症する可能性があります。予防と対策を心がけ、健康で充実した職場生活を送りましょう。

