



皆さんもニュースでご存じだと思いますが、緊急事態宣言の期間が延長されましたね。毎朝、昇降口で声掛けをしています。手洗い、マスクの着用、毎朝の健康観察と検温がとても重要です！引き続き、体調を整え、感染症対策をしっかりとしましょう！

❀やってきました花粉症❀

今年も花粉が多く飛ぶ時期がやってきましたね。

毎年、飛んでいる花粉を吸い込み続けているうちに、アレルギー反応としてくしゃみや鼻水、かゆみなどの症状が現れます。今は花粉症ではない人も、発症する可能性があります。すでに花粉症という人はもちろん、そうでない人も花粉をできるだけ防御しましょう。

こんなことに気を付けよう！

マスクをしよう！

吸い込む花粉の量を半分以下に減らすことができます。正しくつけないと効果がなくなってしまうので、しっかり鼻と口をおおって装着しましょう♪

メガネで目を守ろう！

目に入る花粉を減らすことができます。コンタクトレンズは、花粉による刺激で結膜炎を起こすことがあるので、外出するときは、メガネにした方がよいでしょう。花粉対策用メガネもありますよ！



髪にも花粉はつきます！

つばの広いぼうしをかぶることで、花粉が髪に付かないようにします。長い髪の方は束ねるとよいでしょう。

花粉を家に入れない！

一度、家に入り込んだ花粉は、一週間は出て行きません。家に入る前に上着などを叩いて、花粉を落としましょう。また、表面がつるつるしている衣服の方が花粉を落としやすいです。

