

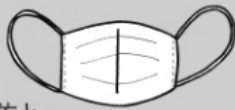
花粉症シーズン間近…

「つけない」「入れない」のおさらいを

花粉症の症状を抑えるポイントとして、まずは、花粉を体に「つけない・入れない」ことを徹底しましょう！ そのための基本アイテムをおさらいします。

●マスク

鼻や口（のど）から入る花粉をガード。感染症予防と同様、すき間があかないようにつけて、なるべく外さないようにしましょう。



●メガネ/ゴーグル

目の周囲を広くカバーできるゴーグルタイプが効果的。見た目が気になる場合は、メガネと交互に使うといいかもしれません。



●帽子

外気に触れている髪（頭）には花粉が付きやすいため、つばの広い帽子を。髪が長い人はまとめておきましょう。



●コート

帽子とともに、表面がツルツルした素材のものがおすすめ。外出から帰ったときは、花粉を払ってから家に入りましょう。



シーズン到来！ **花** **粉** **症** 予防対策



テレビの花粉情報を
毎朝チェックする。



外出時にはマスクや
メガネで花粉を防ぐ。



屋内に入るときには
花粉を払い落とす。



症状がひどい人は
病院を受診してみる。

目、鼻、口を触らない！

ウイルスは口、鼻、目の粘膜から体に侵入します。感染を予防するためには、マスクの表面や顔を触らないようにすることが重要です。こまめな手洗いも続けましょう。

新型コロナウイルスの感染経路として飛沫感染のほか、**接触感染**に注意が必要です。

人は、“無意識に”顔を触っています！



そのうち、目、鼻、口などの**粘膜**は、**約44パーセント**を占めています！

(参考文献)

Yen Lee Angela Kwok, Jan Gralton, Mary-Louise McLaws. Face touching: A frequent habit that has implications for hand hygiene. Am J Infect Control.2015 Feb 1; 43(2):112-114

手洗いの、5つのタイミング

公共の場所から帰った時



咳やくしゃみ、鼻をかんだ時



ご飯を食べる時



前と後！

病気の人へのケアをした時



外にあるものに触った時



<2月は生活習慣病予防月間>

生活習慣病は、若い時から予防することが大切です。

予防1 栄養バランスの良い食事

栄養の偏りや食べすぎのない食事を。

予防2 十分な睡眠（休養）

睡眠不足は、体の不調や病気につながります。

予防3 定期的な運動

短時間の軽い運動でも、続けることで効果があります。

予防4 意識的な排便

排便は、生きるための大切な機能です。リズムを大切にしましょう。

