カナンライフサポートNEWS

ちょこっと雑学

花粉症について

今年も少しづつ春の時期が訪れてきました。花粉症の方も多いのではないでしょうか。今回は下記をご参考に花粉症の対策をされてはいかがでしょうか。

花粉症の簡単なセルフチェック

- □ 鼻みずが水のようにさらっとして透明
- □ くしゃみが連続して出る
- □ 症状は朝起きたとき、昼頃、夕方に強くなる
- □ 症状は花粉の飛散時期に2週間以上つづく
- □ 目のかゆみや充血もある
- □ 熱はない（あっても微熱）

■花粉症対策の基本

・花粉を体内に入れない
・症状に応じて薬や生活習慣を工夫

外出時の対策

マスク・メガネ・花粉症用ゴーグルを掛ける

帽子や衣服
髪や服に花粉が付着しにくいポリエステルやナイロン素材を選ぶ

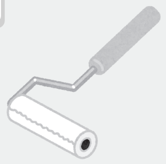
外出時間の工夫
花粉飛散が多い昼前後や夕方の外出を避けると効果的

帰宅後のケア

1

手洗い
顔洗い
うがい

2



衣服の
花粉除去

3

掃除
換気

4

洗濯物や布団の
外干しを控える

ゆめちゃんの日記

当社では病気・けがのリスクに備えた最新の保険商品を取り扱っています

〔発行〕 **株式会社 カナン**
仙台市青葉区一番町 1-6-19 壱番館ビル 607
TEL：022-397-8452　　e-mail：y.sasaki@supportcanaan.com
お問合せは　佐々木・茂永まで