

シフト通信 80号

ご連絡・ご相談は各店舗にお問い合わせ致します。

(株) シフト

今年のスギ花粉症情報です。

今年はどうなの？

既に TV などの報道でご存じかとは思いますが、予想としては**すごく多いようです**。
原因は昨年の猛暑と今年に入ってから乾燥した気候があげられています。
先頃のニュースでパンパンに実った(?)雄花が今にも破裂しそうな様子を伝えていました。
この映像を見ただけでも、鼻がムズムズする方も多いと思います・

いつ頃から飛んで、要注意日は？

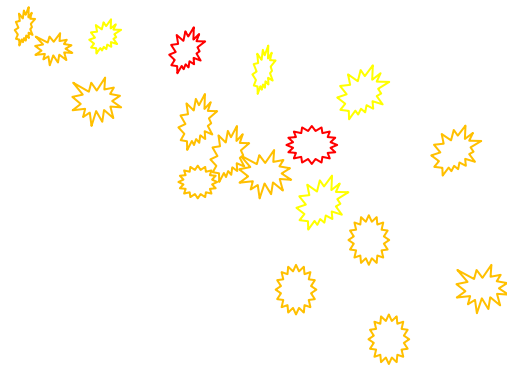
既に敏感な方は感じていると思いますが、関東地方は2月の中旬からとか・・・
ただし、このまま乾燥が続いたり、雨が降らないと早まることも考えられます。
要注意日は以下の通り。

- * 天気は晴れまたは曇りの日
- * 湿度が低く、最高気温が冬・春にしては高い日
- * やや強い風があり、その後北向きが変わったとき
- * 前日が雨の日
- * 時間帯は午後1時から3時が多いようです



毎年のことですが、自己防衛を！

- * **外出時**は帽子・メガネ・マフラー・マスクをして、上着はつるつるした素材が良いようです
- * **マスク選び**は以下のポイントを！
 - つけたときに顔とマスクの間に隙間が出来ないものを
 - マスク本体や中のガーゼを頻繁に取り替えられるものを
 - 洗っても花粉は残るので、使い捨てがお勧め
 - 目の細かいもの（不織布がお勧めです）
- * **花粉を家の中に入れない工夫を！**
 - 家に上がる前に上着をブラッシングし、髪の毛も払う
 - 家に入ったらすぐにうがい、洗眼をする
 - 布団はなるべく干さず、干したらよくはたいて中に入れる
 - 洗濯物は部屋干しも考える（部屋干しに向けた洗剤もあります）
 - 花粉の飛んでくる風上の窓を開けず、換気をよくする
 - お散歩後のペットについた花粉もお忘れなく



今シーズンは新しいお薬も登場しています。眠気が少なく、効果は従来以上とされています。
ただし、新薬は14日以上処方できないので、ご不便をおかけします。
医師とご相談の上、自分の体に合った薬を選んでください。