

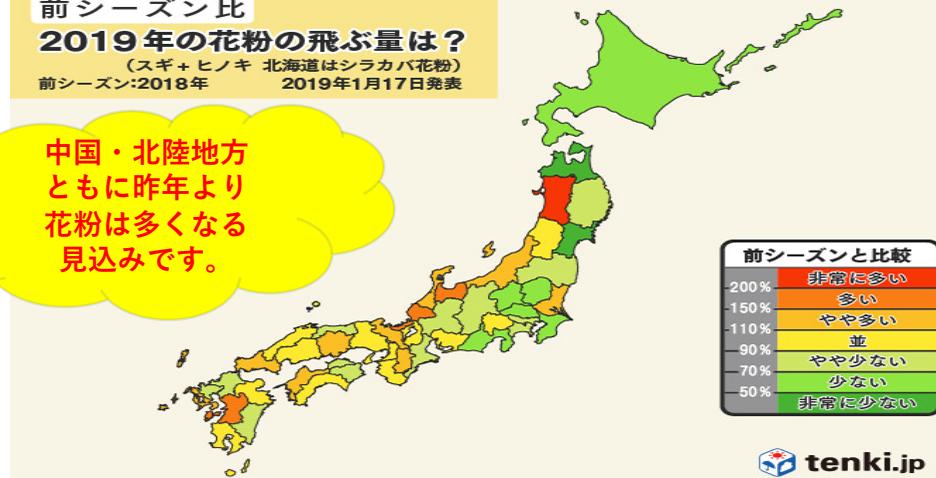
ROSSO通信 3月号

♪ 2019花粉飛散予報 ♪

2019年春の花粉飛散量は、**例年比**でみると、東北から近畿でやや多い地方が多く、**中国地方では多い**でしょう。四国は例年並みで、九州は例年並みか多めとなりそうです。北海道は例年を下回るでしょう。一方で、**前シーズンと比べると**、北海道から関東甲信、東海は少ない傾向ですが、**北陸では多いか、やや多い見込み**です。秋田県では昨年花粉の飛散量が少なかったため、前シーズンと比べて「非常に多い」予測です。



中国・北陸地方ともに昨年より花粉は多くなる見込みです。



tenki.jp

～花粉を寄せ付けない！花粉症対策をご紹介～



花粉症用マスクの効果は？



マスクを使用することで、**吸いこむ花粉の量を約1/3~1/6に減らす**ことができるといわれています。使いやすいマスクは**顔にフィットし、息がしやすい**もの、**衛生面を考慮して使い捨てのもの**にしましょう。

上手な洋服選びが、花粉を寄せ付けない？

一般にウールなどの素材は花粉が付着しやすく、綿や化学繊維などは付着しにくいと言われています。

春先用の洋服選びに、覚えておくと便利かもしれませんね。



上手な換気で、花粉を減らせる？

換気のコツは**開窓の幅を10cm程度**にすることと、**レースのカーテンを使用**すること。これで侵入する花粉を**約1/4に減らす**ことができるそうです。



カゼだけじゃない、「うがい」を習慣づけて！

かぜのシーズンだけでなく、「家に帰ったらガラガラうがい」の習慣を続けて、のどの花粉を洗い流しましょう。

