



# 保健だより 3月号



2-5 保健委員 丸尾・三枝

## 花粉症対策について (引用：環境省、いらすとや)

### 1) 花粉を避ける

- ・ 顔にフィットするマスク、メガネを装着しましょう
- ・ 花粉飛散の多い時間帯（昼前後と夕方）の外出を避けましょう
- ・ 外出を避けるため、テレワークの活用を検討しましょう



### 2) 花粉を室内に持ち込まない

- ・ 花粉が付きにくく露出の少ない服装を心がけましょう
- ・ 手洗い、うがい、洗顔、洗髪で花粉を落としましょう
- ・ 換気方法を工夫しましょう
- ・ 洗濯物や布団の外干しを控えましょう



## マスクの正しいつけ方について (引用：厚生労働省、いらすとや)

### 1) すき間を作らない

- ・ 鼻からあごまでしっかり覆い、ワイヤーをおさえて顔にフィットさせましょう

### 1) 外すときは紐を持つ

- ・ マスクの表面を触るとウイルスがつく可能性があるため、外すときは必ず紐を持ちましょう



三月は花粉症が本格的に始まったり、インフルエンザが流行したりする季節です。正しくマスクを着用して対策していきましょう