

住まいのとも通信



<発行>
脚古田工務店
大阪市東住吉区杭全5-1-14
tel: 06-6713-8234
fax: 06-6713-8222

花粉を寄せつけない工夫で快適に過ごしましょう！

花粉症の人はもちろん、今大丈夫な人も、突然かかることがあるので、対策や予防をしておいて損はありません。ぜひ、参考にしてください！ 今回のテーマは「**花粉症対策**」です。

花粉症といえば、春のイメージですが、夏から秋にかけてもイネ科やキク科の植物に反応する花粉症があったり、今や年中、対策が必要になっています。そこで、花粉症への対策をご紹介します。



家事をするときに気をつけたいこと



※花粉が多く飛ぶ時間を避ける

花粉が多く飛ぶ時間帯は、午後1時～3時とされています。換気は午前中などに行い、室内に花粉を入れないようにしましょう。また、洗濯物は部屋干しにし、布団などの寝具は布団乾燥機などで効率良く乾燥させ、掃除機を丁寧にかければ、比較的清潔を保つことができますので、外干しは控えましょう。

※花粉を舞い上げない掃除を

花粉が舞い上がりにくい拭き掃除や、排気口が上にあるスティック型掃除機なら、排気口が床から遠く、その風によって下に落ちたホコリを舞い上げる影響が少ないのでおすすめ。舞い上がった花粉は約1時間かけて床に落ちるそうなので、掃除のタイミングは、花粉を舞い上げる人の動きが少ない起床後の早朝や帰宅後。サッシの溝など、花粉が溜まりやすい場所のお掃除も忘れずに。

外で活動するとき気をつけたいこと

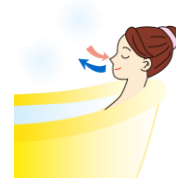


※天気をこまめにチェックする

最高気温が高く、湿度が低い日や、前日との気温差が大きい日は花粉が大量に飛ぶ傾向にあります。雨が降った翌日も地面に落ちた花粉が舞いあがるので、要注意です。抗アレルギー薬を服用している人は、忘れずに飲むようにしたり、室内に花粉を入れないようにしましょう。

※花粉が付きにくい服を選ぶ

服の素材は凸凹が少ない生地を選びましょう。ニット系は花粉が網目についてしまうので、おすすめしません。綿やポリエステルといった素材の服なら、花粉がすべて付着しにくいのでおすすめ。今は、花粉対策のひとつである静電気を起こしにくいものや、高密度の縫い目で、花粉が入りにくいものも出ているので、お店でチェックしてみてもいいかもしれません。



※帰宅後の対策

花粉は、衣服に付着し、外からも持ち込まれるので、家に入る前に軽くはたき、玄関先には空気清浄機を置くことをおすすめします。早々に入浴して、花粉を落とすのも良いですね。帰宅後のうがいは必須！うがいは、いきなり喉うがいをするのではなく、先に水を口に含んですすぎましょう。口呼吸をすると、少なからず口中にも花粉などが付着しています。これは、風邪予防にも効果的で、口中のウイルスをのどに入れたいためにも有効です。2、3回水をすすいだら、喉の奥でガラガラうがいをしましょう。10～15秒ほど「あいうえお」を言いながら、もしくは、その形を口で作りながらうがいをすると、のど全体を洗うことができます。ペパーミントやユーカリのすっきりとした香りで満たすのもマル！花粉を付きにくくするスプレーを使うのも良いですよ！鼻が詰まっているときはお風呂で深呼吸をして、鼻をしっかりと通すのもおすすめです(*^*)/



間違いさがし

左右のイラストで違うところが5箇所あります。
チャレンジしてみよう！

※答えは裏を見てね※



新築・リフォーム・リノベーション・不動産等、お家の事は何でも古田工務店へ！