

花粉症セルフケアのポイント

1 花粉情報をチェックする！

花粉の飛散の多い日はなるべく外出を控えめにしましょう。
(午後1時～3時頃は、飛散の多い時間帯です)



2 外出時の服装！

帽子・メガネ・マスク・マフラーで花粉をガードしましょう。
ツルツルした素材の服装も効果的です。



3 外出から帰ったら…

体に付いた花粉を手洗いやうがいで洗い流しましょう。
衣服や靴に付いた花粉も室内に持ち込まない工夫と努力を。



4 掃除はこまめに！

室内にもかなりの花粉が侵入。
きれいな室内はダニアレルギー対策にもなります。
飛散の多い時は、ドアや窓を閉めて花粉の侵入を
防ぎましょう。



5 洗濯物・布団にも注意を！

花粉が付着し、寝ている間に症状の悪化に
つながることがあります。外に干した洗濯物や布団は
花粉を良く落として。



ご使用なされる際に、何かご不明な点があれば当薬局までご連絡下さい。

ふたば薬局 北五老内店