

## 花粉対策



晴れた日で風が強い日は、花粉が飛びやすいので外出は控えます。  
やむを得ず外出する場合はメガネ、マスク、帽子などを着用します。



花粉の飛びやすい時間帯は窓を開けないようにしましょう。  
空気清浄機があれば効果的です。

外出から帰宅するときは、できるだけ、家に入る前に上着や髪についた花粉を落としてから入ります。

点眼薬は常に携帯しておきましょう。

