



先月中旬には県内に暴風雪警報が発令するなど、鹿児島市内でも積雪となる一方で、最高気温20度を超える暖かい日もあり、徐々に春が近づいてきています。この時期はスギ・ヒノキ花粉の飛散も増加し、例年より一段上の対策が求められます。また、卒業シーズンで新たな門出を迎えるための準備など、何かと忙しい時期でもあります。季節の変わり目ですので体調を崩さないようにお気をつけていただくことと感染予防にも十分に心がけて健康にお過ごしください。

コロナ禍で花粉シーズン到来 今年の見通しは？

スギ花粉の飛散開始は、例年に比べて早いところが多く、ピークの時期もやや早い。九州では全域で2月いっぱいまでピークが続き、終わる頃にヒノキ花粉が飛び始めます。飛散量は九州は例年より非常に少ない見込みですが、昨年との比較は九州から関東にかけて多くなる予想です。

今年の春は花粉だけではなく、新型コロナウイルスの感染リスクにも気をつけましょう！

▼コロナ&花粉を乗り切る対策

①花粉対策は例年にも増して万全に



感染させないエチケットや自分自身を守る対策のために気を遣います。薬やアイテムをフル活用しましょう！

②家族だけの空間なら



換気はほどほどでOK
換気頻度は家族で話し合い、神経質になり過ぎないようにしましょう！

③くしゃみはマスク必須！



できるだけ下を向いて
抑えた手は早めに消毒。袖で口を覆うと他人へ感染するリスクが高まります。

④目や鼻をかく前に消毒を



花粉メガネはコロナ予防にも
手洗いやアルコール消毒をこまめに行いましょう！

⑤マスクの予備は多めに（ごみ袋も携帯）



外出時はマスクを多めに携帯
使用済みマスクやティッシュを入れる袋も用意しましょう！

⑥発熱があれば、医療機関に相談



熱を伴わないくしゃみは花粉症の可能性が高い。発熱があるなら医療機関に相談しましょう！

⑦花粉症の治療はオンライン診療も検討



かかりつけの医療機関に確認
しましょう！初診から対応している場合もあります。

⑧家ナカ花粉対策を強化して



おうち時間を快適に
床やカーペット等にたまった花粉から顔を遠ざけるよう椅子や机を活用しましょう！

▼家庭内の花粉対策も万全に

★いきなりの掃除機がけはNG

- ・床や畳は水拭き→乾拭き仕上げ
- ・カーペットなどは粘着クリーナーで花粉を取り除きましょう。

★外から花粉を持ち込まないコツ

- ・ブラシで衣類などを払う（静電気除去スプレーも活用）
- ・レースカーテンをかけて窓を開けると花粉の侵入を減らすことができます。

←利用者様の作品です

☆川柳を随時募集中☆

お便りに掲載させていただきますので
担当ケアマネジャーにお問い合わせくださいませ

パソコンも
スマホもたん
井戸んが

ファルマコム居宅介護支援事業所

〒890-0066

鹿児島市真砂町84番19号

電話

099-258-1314

ホームページ

<http://www.pharmacom.jp/care/>

4月のこよみ

- 6日 全国交通安全運動
- 7日 世界保健デー
- 18日 発明の日
- 29日 昭和の日