

# 今年も花粉の季節がやってきました

昨年の今頃は、例年に比べ非常に多く花粉が飛散したこともあり、花粉症に悩まされた方も多かったのでは！？

1月から2月の気温は、全国的に平年より低めに経過したけど、3月の気温は概ね平年並みみたいだし、今年の花粉の量はどうかのかしら…？

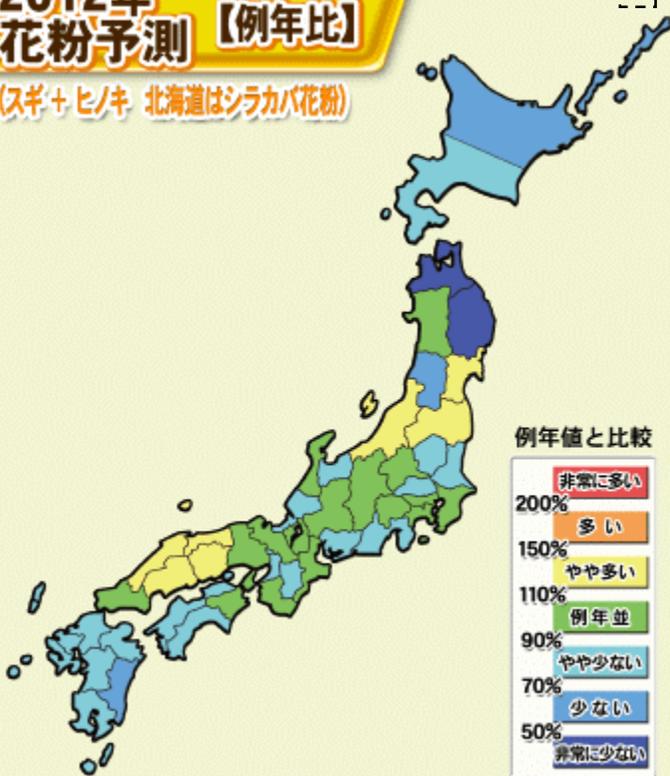


環境省によると、今年のスギ・ヒノキ花粉の飛散開始時期は、1・2月の気温が低く推移したから、例年よりもやや遅れるみたい。

それに、花粉の飛散量は、昨年よりも全国的に少なくなるとされてるけど、例年との比較では、全国的に例年並みかやや少なくなるとの予測やで～。

## 2012年花粉予測【例年比】

(スギ+ヒノキ 北海道はシラカバ花粉)

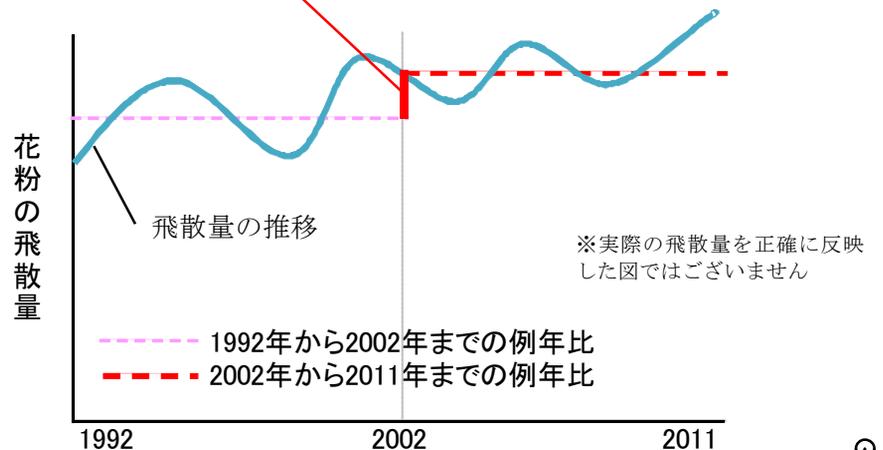


例年値：2002年～2011年シーズン飛散量の平均値

2012年 2月23日 JWA 日本気象協会

## でも…花粉の量は、年々増加傾向！？！？

年々、花粉の飛散量が増えているため、1992年から2002年までの飛散量の例年値に比べると、2002年から2011年の例年値は高くなっている！



※実際の飛散量を正確に反映した図ではございません

「花粉が少ない」と言われる年でも、昔に比べたら飛散量が多いこともあります。油断せず十分な対策をとるようにしましょう。

## 花粉から身を守る7つの方法

①風の強い晴れた日には外出を控えめに（特に昼前から午後3時ごろまでが花粉の飛ぶピーク）

②顔の周りを守ろう



③洋服は花粉が付きにくいスベスベした素材を（一般にウールなどの素材は花粉が付着しやすく、綿や化学繊維などは付着しにくいとされている）

④髪型もワンポイント：花粉が髪につかないように、髪をコンパクトにまとめる

⑤車の中も気をつける：風の通風口に注意（花粉の侵入を防ぐためには、通風口は閉じる）



⑥花粉は家に持ち込むな：家に入る前は玄関先で、衣服や髪、持ち物についた花粉をはらう

⑦うがい・手洗いも大切に：帰ったら、手・顔・目・鼻を洗い、うがいをする

