

監修：有明こどもクリニック 理事長 小暮 裕之 先生

か ぶん しょう 花粉によるアレルギー症状 「花粉症」

げんいん しょうぶつ 原因となる植物

- スギ ●ヒノキ ●ブタクサ
- シラカバ ●ヨモギ
- カモガヤ など

※日本では春に飛ぶスギやヒノキの花粉がとくに多い



かぜ かぶんしょう 風邪と花粉症を見分けるポイント

- 1 めのかゆみやあかみがある
- 2 しょうじょうが1ヶ月以上つづく
- 3 まいとしおなじせつしょうじょうで毎年同じ季節に症状が出る

ひどい症状がつづくときは
小児科や耳鼻科の先生に相談しよう

かぶんしょう おもしょうじょう 花粉症の主な症状

- 何度も出るくしゃみ ●さらさらとした鼻水
- がんこな鼻づまり ●目のかゆみ、赤み

がいしゅつじ かぶんとお くふう 外出時は花粉を遠ざける工夫をしよう!

かみけ 髪の毛

花粉がつきやすいので
ながい場合はまとめる

マスク

花粉を吸いこまない
ように、鼻と口を
しっかりカバーする

ふく 服

毛足が長いものをさけ、
ツルツルした素材を
えらぶとよい

- 外から帰ったら
室内に入る前に服についた
花粉をはらいおとそう

さらに
効果的に花粉を
ふせぐには



ぼうし 帽子

髪につく花粉をふせぐ。
つばの広いものがよい

メガネやゴーグル

目に入る花粉の量を
大きくへらすことができる

