

# 朝・昼・夜で実践！花粉症対策



## グンゼ健康保険組合

寒さの中にも春の気配が感じられる季節となり、すでに各地でスギ花粉の本格的な飛散が始まっています。朝・昼・夜で花粉の飛散状況や注意点が異なるため、時間帯に合わせた対策を実践することが大切です！

### 今シーズンの花粉の飛散予測

- ・スギ花粉の飛散のピークは、多くの所で3月上旬から中旬。
- ・ヒノキ花粉の飛散のピークは、3月下旬から4月上旬。
- ・飛散量は、西日本ではおおむね例年並み。東日本と北日本では、例年より多く、非常に多いところもある見込み。

花粉の飛散予測（第4報）：日本気象協会（2026/2/19発表）

## 朝の対策

### 花粉対策は「朝起きたとき」から始めましょう！

そーっと起きる

夜間、花粉は布団や床に降っています。ゆっくり、そーとが鉄則です！



その日の飛散量をチェック！

「最高気温が高めで南風が強く吹く」というときは、要注意！



洗顔はやさしく

ソフトタッチ！



床掃除は朝一番に！



拭き取るイメージね！

マスクはフィットするものを！



花粉が付きにくい服選び

ウールやニットには花粉が付着しやすい



つるつとした素材がおすすめ！



## 昼の対策

### 気温が上がってくる日中は、花粉の飛散が活発に！

花粉がよく飛ぶ時間帯は11時～15時

マスク・眼鏡の着用

洗濯物は部屋干しで

万全の対策を！



換気はカーテンを閉めたままで

空気清浄器・加湿器の使用

出入り口に注意！



湿度50～60%に！



部屋に流入する花粉量の約40%減！



バスや電車のドア近くや建物の出入り口などは花粉のたまり場になりやすい

## 夜の対策

### 家に帰っても油断せずに！眠りにつくまで対策を！

家の中に花粉を持ち込まない！

帰宅後は手洗い・うがい

バランスのよい食事

帰宅前に脱ぐ！



ぬるめのお湯にゆっくりと

布団乾燥機がおすすめ！

十分な睡眠

