



かふんしょう 季節 花粉症の季節がやってきました



花粉症は、一度症状が出ると鼻の中の粘膜がどんどん敏感になり、悪化していきます。そうなる前に治療を始めれば、症状が出るのを遅らせたり、軽くしたりできます。花粉が飛び始める1~2週間前には治療を始めましょう。

かふんしょう しょうじょう 花粉症の症状



くしゃみ



鼻水・鼻づまり



目のかゆみ

くしゃみや鼻水で花粉を体から追い出し、花粉がのどや気管支のほうに行かないように鼻の粘膜が充血して腫れ、鼻づまりを起こします。風邪と比べると、鼻水は透明でさらさら。症状は花粉が多く飛ぶ朝方~夕方にしやすいという特徴があります。

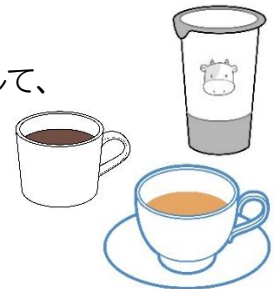
かふんしょう たいさく 花粉症の対策

- ★帽子・マスク・メガネをする
- ★つるつるした素材の服を着る
- ★花粉を払い落としてから家(部屋)に入る
- ★手洗い・うがいをする
- ★家に帰ったらすぐに洗顔する
- ★天気予報で花粉の量をチェックする



飲み物で花粉症対策!?

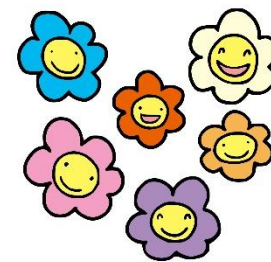
くしゃみや鼻水などがつらい花粉症ですが、もしかして、飲み物で症状を緩和できるかもしれません。花粉症対策にプラスして取り入れてみてみてもいいですね。



花粉症におすすめの飲み物

- ★**緑茶** カテキンは、アレルギー反応や症状の原因になる細胞の活性化などを抑えます。
- ★**ハーブティー** ハーブは花粉症の原因物質の放出を防ぎます。
- ★**コーヒー** カフェインには抗アレルギー作用があります。
- ★**ヨーグルト飲料** 乳酸菌が腸内の環境を整え、免疫機能も向上し、花粉症の症状も軽減します。

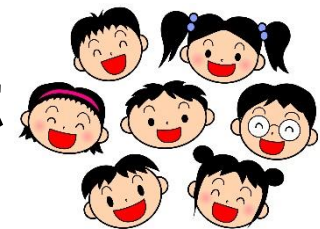
にがいつか えがお ひ 2月5日は笑顔の日



免疫力アップ!!

笑うと、体に侵入したウイルスや細菌をやっつけてくれるナチュラルキラー細胞がパワーアップ!! 風邪などにかかりにくくなります。

わら からだ こころ げんき 笑って体も心も元気に



自分もみんなも幸せに!!

笑うと、脳から幸せホルモンが分泌されてプラス思考に。笑っているあなたを見た周りの人もきっと笑顔になります♪

笑いの効果には、他にも記憶力が上がる、リラックスできるなどもありますよ。