

今年は暖冬と言われていますが、やはり2月は寒いですね。しかし、立春も過ぎて、暦の上では春が始まりました。これから段々と日が長くなり、暖かい日も増えていくのが楽しみです。引き続きインフルエンザや風邪の予防に努めつつ、花粉症対策をして爽やかに過ごしましょう。

どのくらい飛びそう？ 2020年花粉飛散量の傾向

～花粉が飛ぶ量に関する豆知識～

- 花粉の量は、前年夏の日照時間に影響される
- 特に6～7月の気象状況や日照時間が、翌年の花粉の飛ぶ量に強く影響する
- 前年の花粉量が少なかった地域は、その翌年多くなる傾向



上記のポイントを参考に前年を振り返ってみましょう。2019年は、6月から7月下旬まで梅雨が長く続き、過去10年で日照時間が最も短くなりました。また、多く飛んだ年の翌年は花粉量が減少する傾向がありますが、2019年度まで5年連続で飛散量が多くなっていました。



以上のことから、2020年は花粉が少なくなる条件が揃っている！

**過去10年平均の飛散量と比較して40%～70%程度となる地域が多く、
 『例年より少なめの予想です！』**

※例年に比べ少なくなる予測とはいえ、飛散量は2000個/cm³シーズンを超える地域が多くなる見込みであり、これは花粉症の症状が辛くなるのには十分な飛散量であると言えます。

裏面を参考に、花粉を防ぐ対策をとりましょう！



花粉の飛散期間・ピーク予測

栃木県	2月			3月			4月			5月		
	上旬	中旬	下旬									
スギ		黄色	黄色	赤色	黄色	黄色	黄色	黄色				
ギンキ					黄色	黄色						
ヒノキ							赤色	黄色	黄色	黄色		

花粉予報から見た2020年春の傾向と対策

2020年春は、スギ花粉の飛散量が少なく、ヒノキ花粉も大量飛散というわけではなさそうです。しかし、総花粉量が2000個/cm³を越えると花粉症の症状は例年通りに出てしまいます。今年は花粉飛散量が少ないとしても、治療と対策はいつも通りに行いましょう。そうすることで、より快適に春を過ごせるはずです。

4つの術で花粉をガード!

マスクとメガネの術

花粉を吸い込んだり、眼球についたりする量をかなり減らせるよ。



ガラガラうがいの術

鼻や口からのどに流れた花粉を、うがいで追い出そう。



洗顔の術

花粉がつきやすいのは、頭と顔、外から帰ったら顔も洗うと、花粉症予防に効果あり!



スベスベの術

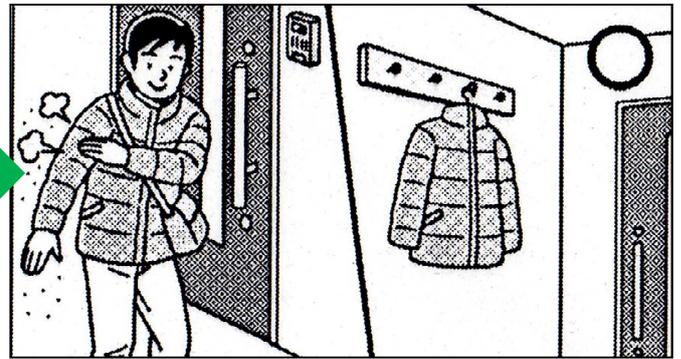
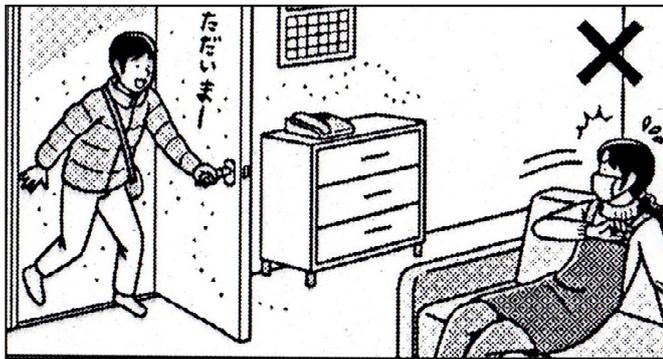
表面がスベスベした布地の服なら、花粉がつきにくいよ。頭は、帽子をかぶると花粉がくっつくのを防ぐよ。



花粉症ではない人も協力しよう～花粉エチケット～

花粉症の人は、外から室内に持ち込まれた花粉にも反応します。周囲が協力できる持ち込み花粉対策として、衣類のケアがあります。

外から室内に入るときは、衣類に付着した花粉をしっかりと払い落とし、上着は玄関にかけ、部屋に持ち込まないようにしましょう。



★新型コロナウイルスの流行について★

連日ニュースにあがっているように、コロナウイルスの感染が急激に広がっています。しかし未だウイルスに関して詳細な情報がわかっていないのが現状です。現在の情報として、「人から人に感染すること」、「石けんでの手洗いやアルコール消毒が有効であること」等がわかっています。正しい情報を得て、誤った情報に惑わされないようにしていきましょう。

- 日常的にうがい・石けんによる手洗い・アルコール消毒を徹底する
- 人混みや観光地は避ける
- 咳エチケットを守って、マスクを着用する

インフルエンザの流行もまだまだ続いているので、上記3点を常に心がけましょう。