

安全衛生活動

R7.3月号

桃の花咲く季節となりました。

皆様いかがお過ごしでしょうか？

今月は、今では日本人の3人に1人が花粉症と推定されている『**花粉症**』について、取り上げたいと思います。

『**花粉症**』になると、鼻水、鼻づまり、身体のだるさ、目のかゆみ、くしゃみ、睡眠不足など様々な症状により、仕事のパフォーマンスを低下させてしまいます。

つらい症状を少しでも和らげるため、日頃の心がけで、できる対策を紹介します。



日常の心がけでできる対策

- ☑顔にフィットするマスクやメガネ、帽子を着用する
- ☑外出先から戻ったら、玄関先で衣服や髪をよく払い、花粉を室内に持ち込まない
- ☑加湿器で適度な湿度を保つ
- ☑手洗い、うがい、洗顔、洗髪で花粉を落とす
- ☑洗濯物や布団の外干しを控える
- ☑規則正しい食事や睡眠を心がけ、免疫力の低下を防ぐ



お客様と共に成長し、



作成者：河村 広子

すばらしい未来をつくる