

2月の異名は如月です。他にも色々な説があり、衣を更に着ると書いて「衣更着」という説もあるそうです。寒い時期に重ね着をして対策をしていたのは昔からの知恵だったんですね。室内の気温差も大きいので、脱ぎ着できる服装や花粉をよける素材の服など、この時期の服装を色々考えてみてください。

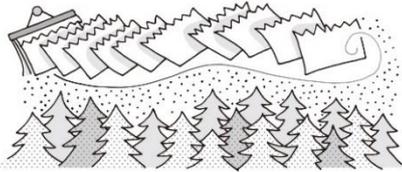


## #花粉症注意報 危険なのはいつ?



### #この時期に注意

スギ花粉は飛散開始から1週間後～10日後くらいから量が増え始めます。その後4週間ほどが花粉がたくさん飛散する期間です。



### #この時間帯に注意

朝に飛び始めた花粉が都市部に届くお昼前後と、上空に舞上がった花粉が地上に落下してくる日没後が多くなります。



### #こんな日に注意

こんな天気の日には花粉がよく飛びます。

- 晴れて気温が高い
- 風が強い
- 空気が乾燥している
- 雨上がりの翌日
- 気温の高い日が2～3日続いた後



こんなときは花粉症対策の基本を徹底!

- 必要以上の外出は控える
- 花粉が付きにくい服装を
- 室内に入る前に花粉を落とす



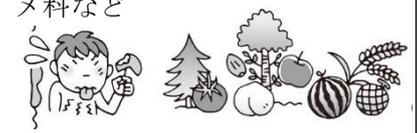
そろそろ花粉症の季節がやってきます。果物や野菜を食べた後に口がピリピリムズムズしたことはありませんか? これも「口唇アレルギー症候群」と呼ばれ、花粉症の人に起こりやすいと言われています。花粉を起こす原因物質と果物や野菜の成分がよく似ているため、体が間違えてしまうそうです。

### 【花粉症で違和感を感じやすい果物・野菜】

**スギ・ヒノキ**⇒ナス科(トマトなど)

**イネ**⇒ウリ科(メロン、スイカ)、マタタビ科(キウイ)など

**シラカバ・ハンノキ**⇒バラ科(リンゴ、モモ、ナシ、アーモンド)セリ科(セロリ、にんじん)マメ科など



いつも心を持っておこう

## 自分だけのキブンスイッチ

花粉だけでなく、心もなんだかモヤモヤしたり、ちょっと落ち込こんでしまったりするときはありませんか? それは自分の心のストレスサインかもしれません。そんなときは、気分を替えるための行動(スイッチ)をあらかじめ決めて置くといいですね。

例えば… **深呼吸** **冷たい水を飲む** **イライラを紙に書いて破る** **ストレッチ** など…

おススメは…2つの「はなす」

### 人に「話す」

感情や出来事を整理して言葉にすると、怒りを客観視しやすくなります。信頼できる人に聞いてもらえば、安心できて前向きな気持ちになります。



### 頭から「離す」

私たちは、2つのことを同時に考えられません。好きなことに集中すれば、自然とイライラも頭から離れます。また、話題から離れ自分の時間をつくるのも、ときには大切です。

