

# 春は見えない浮遊物や 飛散物質にご用心！

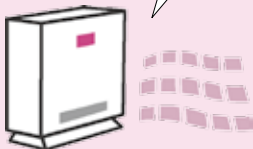
気温が上がり、陽気のよい春ですが、外では花粉やPM2.5、黄砂などが飛び、家の中ではカビやダニが増えやすい季節でもあります。春の浮遊物・飛散物質対策をお忘れなく。

## 花粉／PM2.5／黄砂対策

PM2.5をはじめ、黄砂とともに飛来する大気汚染物質は、発がん性が報告されているほか、アレルギーや呼吸器系・循環器系疾患を悪化させたり発作を起こしやすくするといわれています。この時期は花粉だけでなくPM2.5や黄砂などの飛散物質への対策も必要です。

花粉やPM2.5、黄砂の飛来情報をテレビやインターネットでチェックし、飛散量が多いときは外出を控えたり、窓を閉める、ふとんや洗濯物を外に干さないなどの配慮を

空気清浄機を活用。購入する場合はPM2.5対応のものを



帰宅後は洗顔  
やうがいを



外出時は、帽子・メガネ・  
マスクなどを着用

マスクは  
「N95」「DS1」以上の  
規格がおすすめ



こまめに掃除。拭き  
掃除も効果的



帰宅時は外で  
飛散物質を  
払ってから

ペットもネ！

