

「食べること」を支援します！

Heartfulハートフルサンク 栄養指導部 管理栄養士

平素は、ハートフルサンクに格別のご愛顧を賜りまして、厚くお礼申し上げます。これからも、ハートフルキッチンのお食事を通して皆様に健康をお届けするために、日々精進してまいります。

3月は春の訪れに気持ちもウキウキしてきますが、アレルギーをお持ちの方には花粉症がお辛い季節でもありますね。セルフケアの方法をお伝えいたします。

花粉症のセルフケア

花粉症の予防と重症化を防ぐためには**少しでも早めに以下のことを気を付けましょう。**

【厚生労働省：的確な花粉症の治療のために第2版】

●花粉情報に注意する。



●飛散の多いときの外出を控える。



●飛散の多いときは窓、戸を閉めておく。



●花粉飛散の多いときは外出時にマスク、メガネを使う。



●帰宅時は、衣服や髪をよく払ってから入室する。洗顔、うがいをして、鼻をかむ。



●掃除を励行する。



●表面がけばけした毛織物などのコートの使用は避ける。



早めの受診をおすすめします

目のかゆや鼻づまりやくしゃみ、鼻水などの症状が少しでも出てきたら、自己判断で市販薬を飲むより眼科や耳鼻科や内科などをなるべく早めに受診しましょう！