



トピックス

花粉症対策について

今年もスギ花粉症のシーズンがやってきました。寒波が遠ざかり少しずつ暖かくなると、鼻がムズムズ、目がかゆい、花粉症の方にとっては憂鬱な時期がやってきます。また、今年は花粉量が多いと言われていいいます。

いわずとした花粉症ですが、近年では国民の4人に1人が花粉症を患っていると言われていいます。**自分でできる花粉症対策として、花粉に触れる機会・量を減らすことが大切です。**ニュースなどで花粉の飛散状況をチェックし、飛散の多いときには念入りに対策したり、外出を控えたりするようにしましょう。

【有効な花粉対策】

- マスク、眼鏡、帽子を着用する。
- 表面がすべすべした素材のコートを着用する
- 帰宅時に衣服や髪をよく払ってから入室する
- 入室後、すぐにうがい、手洗い、洗顔をする
- 窓、戸をなるべく閉めておく。換気時には窓を小さく開け、短時間にとどめる。
- 洗濯物の外干しは避け、室内干しや乾燥機を使用する。
- こまめに掃除をする。特に窓際を念入りに掃除する。
- 空気清浄器を使用する。



その他に、喫煙、睡眠不足、過労、ストレス、偏った食事などは症状を悪化させる要因といわれています。シーズン中はこれらを避けるといった配慮も必要でしょう。

ちよつと紹介

インターホンで防犯対策!!

最近では、強盗など物騒な事件が多いかと思えます。防犯対策として、カメラ付きインターホンへの交換を検討してみてもいかがでしょうか？カメラで来訪者の顔を確認してから対応できるため、セールス対策や不審者と対面するリスク軽減ができます。

種類によっては録画機能があるものもあり、不在時にいつ誰が来たか把握することができます。ぜひこの際にご検討ください。パイオニアコミュニティには、無料にて見積もりを試算いたします。

