

気になる

今年の花粉は？

point ①

昨年夏の気象状況

気温は **高かった!**

降水量は **平年並み**

日照時間は **かなり多かった!!**

花芽の形成に好条件な「高温・少雨・多照」という気象条件がそろいました。

ということは、花粉は
多いの？少ないの？

2024年の飛散量は、2023年に比べれば
少ないが、猛暑の影響もあり、例年より
は多くなることが予想される。

参考:日本気象協会 2024年 春の花粉飛散予測(第2報)

point ②

昨年の花粉飛散量

昨年の関東甲信の花粉飛散量は…

非常に多かった!

多く飛散した翌年は、減少する傾向があるとされています。

point ③

スギ雄花の花芽調査

2023年秋のスギ雄花の花芽の量は…

(前年に比べると) **少なかった**

日本気象協会が行っている調査や森林の研究者と開催する研究会などの報告によると、前年の秋に比べて少ない傾向ですが、大きく下回ったことはなかったそうです。しかし、場所による違いが大きい結果となったそうです。



花粉症対策について



鼻やあごの部分に隙間がないようにつけて外ではなるべくはずさないようにするとよいです。

広くカバーできるゴーグルタイプが効果的です。

髪の毛のは花粉がつきやすいので帽子をかぶるとよいでしょう。髪が長い人はゴムなどでまとめておくこと◎

コートや上着は表がツルツルした素材だと花粉がつきにくいですが、外から帰ったときは、花粉をよくはらってから中に入りましょう。



【さむーい冬も体ぽかぽか】

冷え知らずさんになるには

🧑‍🦲 冷えは万病のもと!?

👉 冷えから起こる不調

寒さの厳しい冬は、体の冷えが気になる人も多いかも知れませんね。冷えは体だけではなく、心にまで様々な不調をまねくと言われています。冷えの主な原因は血行不良で、毎日の過ごし方に大きく関係しています。冷えが気になる人は「体質だから」と放っておかず、食生活や運動習慣を見直してみましょう。



冷え知らずを
めざそう!

4

つの
冷え対策

1 適度な運動で
筋肉を鍛える

体の熱の多くは筋肉で作られます。背中やお腹などの大きな筋肉を鍛えると冷え対策に。ふくらはぎを鍛えると、血流がよくなり、熱量がアップします。

2 たんぱく質を
しっかりとる

食べ物を消化・吸収するときには、熱が作られます。特にたんぱく質は熱にかわりやすいので、肉や魚をしっかりとりましょう。

3 冷えから体を守る
服装選びを

血流が妨げられると冷えの原因に。タイトな服やきつい靴は避けましょう。ガマンの薄着も要注意。上手な重ね着で暖かく。

4 お風呂タイムで
冷えにくい体に

湯船で体を温めた後「ぬるいお湯や水を手足にかけ」これを数回繰り返します。お風呂から上がった後も体が冷えにくくなりますよ。