

# すこやか

令和8年2月16日



## ★宮城県および石巻市の感染症にかかった人の人数★

学校等欠席者・感染症情報システムより

	インフルエンザ		新型コロナウイルス感染症	
	県	市	県	市
4日(水)	3,679	458	269	17
5日(木)	4,001	447	274	17
6日(金)	3,794	448	255	20
9日(月)	3,415	426	213	22
10日(火)	3,414	377	250	27
12日(木)	3,187	366	179	23
13日(金)	2,914	310	161	25



11月にピークをむかえたインフルエンザAでしたが、今の時期はインフルエンザBが猛威をふるっているのは皆さんも知っていますよね。どんなに気を付けて予防対策をとっていても、かかってしまうこともあります。しかし、あきらめてはいけません。「せっけんを使って丁寧な手洗いをする」「換気を定期的に行う」「人混みを避ける」「かぜ症状などがあるときには、周りに移さないためにマスクを着用する」「十分な睡眠をとる」「栄養バランスのとれた食事をとる」など、感染症対策はこれからも続けていきましょう。



## 話すことは、心をつなぐこと



友だちとスマホでばかりやりとりしていませんか？ 顔を見て直接話すことには、文字だけのやりとりにはない、メリットがたくさんあります。

### ★直接話す(対話する)メリット★

表情や態度が確認でき、声のトーンや沈黙の長さなどから言葉とは別な気持ちに気づくことができます。

疑問に感じたこともその場で質問でき、相手の反応を見て話せるので、行き違いが減ります。

しっかり向き合って話すため、真剣さが伝わりやすかったり、安心感が芽生えたりします。

### ★心がけること★

直接話すにしても、LINE等を使ってやり取りにしても【相手の立場になって考える】【感情的にならないようにする】【相手の話をしっかりと聞く】ことは大切です。



先日、LINEで上手くいかないことがありました。友人と何度かやり取りをして【〇〇日に会おう】と決めたのに関わらず、「用事が入ったから、他に空いている日はない？」とLINEが。【えっ!?なぜ?約束したのに、後からの用事を優先するんだ...】と思い、とても悲しくなりました。数年ぶりの機会を楽しみにしていましたが、【もうどうでもいいや!】という気持ちになり、「暖かくなったらね...」と答えるのが精一杯でした。私の返事を見た友人は、「手術をして退院してきた知人が、自分の仕事休みの日に合わせて会いたいと言ってきて、断れなかった」とやっと理由を教えてくださいました。始めからそのように詳しく話してくれていたなら、私も「その方に会ってあげて」と素直な気持ちで言えたのにと感じました。何より、直接話ができたらこのようなことにはならなかったのかな、LINE(文章のみ)って難しいなと痛感した出来事でした。

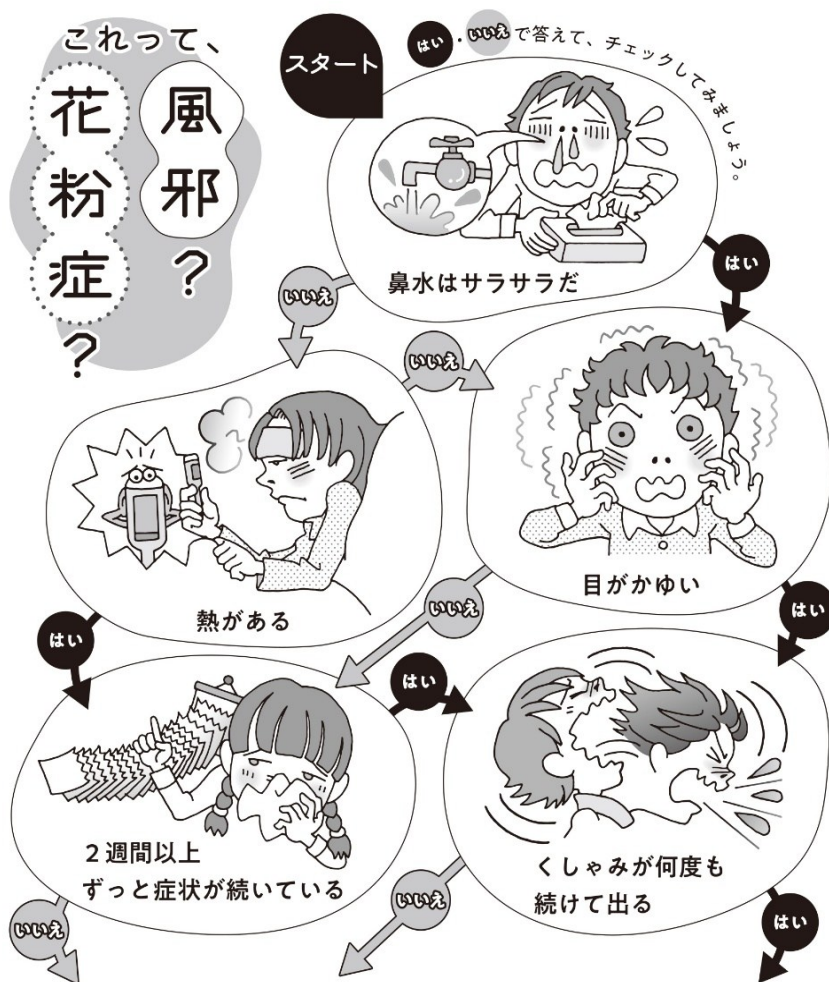
# 花粉症対策を始めよう



花粉症は、体が異物に対して過剰に反応して追いつけず「アレルギー」の一種です。くしゃみや鼻水で花粉を体から追い出し、花粉が喉や気管支の方へ行かないように鼻の粘膜が充血して腫れ、鼻詰まりを起こします。

花粉症のなりやすさには個人差があります。小学校に上がる前になった人もいますし、大人になってからの人もいます。今花粉症ではない人も、「自分には関係ない」ではなく、いつか発症してしまう人もいる可能性もあるので、皆さんに知っておいてほしい内容です。

すでに症状が出始めている人もいます。天気予報と同じように、花粉が飛ぶ量や範囲をテレビやインターネット（参考：日本気象協会と ALiNK インターネットが運営する天気予報専門メディア『[tenki.jp](https://tenki.jp)』花粉飛散情報ページ（<https://tenki.jp/pollen/>）などで知ることができます。ツルツルした素材の洋服を身につけたり、マスクでガードしたり、飛んでくる花粉に備えましょう。



**風邪かも**  
安静にしてしっかり休みましょう。  
数日経っても症状が改善しないときは病院へ。

**花粉症かも**  
病院で診断を受けましょう。  
服薬で楽になることがあります。

## 花粉症クイズ？ 花粉はどこから入ってくる？



こたえと対策

### 目

目はうるんでいるので花粉がくっつきやすいです。メガネやゴーグルで防御！



### 鼻、口

息を吸ったときに一緒に吸いこんだ花粉が、粘膜にくっついて症状を起こします。マスクを正しくつけてガードしましょう。

### 皮膚

皮膚にくっついた花粉が症状を起こすことも。外出から帰ったら手や顔を洗いましょう。



## 風邪ひきさんに オススメの 3STEP



- ① 食欲がなくても水分補給  
だけはしっかりする
- ② 寒気がある場合は体を温める
- ③ 十分な睡眠をとって  
体を休ませる

## 花粉症さんに オススメの 3STEP



- ① 帰宅時は玄関で服を払い、  
手洗いや洗顔で花粉を洗い落とす
- ② 予報で花粉の飛散が多い日は  
必要以上の外出は避ける
- ③ ツルツルした素材の服や  
メガネ、マスクで花粉をつけない