

# ほけんだより

令和8年2月24日  
美杉小保健室No.18

## 咳が長引くかぜがはやっています

三重県では津保健所管内でのインフルエンザB型の患者数が1番多く、小中学生を中心に感染が拡がり、2度目のインフルエンザ警報が出されています。美杉小では今はインフルエンザも落ち着いていますが、咳が長引くかぜがはやっています。引き続き、手洗い・うがい・換気をして感染症予防に努めたいと思います。



2月中旬から、スギ花粉の飛散エリアが全国的に急拡大しています。今年の花粉飛散量は、昨年の非常に多かった年と比べると減少するものの、平年並みかやや多いと予測されています。三重県では、本格的な飛散は今週から始まり、ピークは3月上旬と予測されています。花粉症の症状がある人は、早めに耳鼻科で相談されることをおすすめします。

### 症状



くしゃみ



はなみず・はなづまり



目のかゆみ

### 出かけるときの対策



花粉の飛散予報をチェックする



ぼうし・マスク・メガネで防ぐ



ツルツルした素材の服を着る

### 外から帰ったら



顔を洗う



手洗い・うがいをする



玄関で花粉を払い落とす