



年明けから、県内の新型コロナウイルス感染症の1医療機関当たりの報告数が増加しており、5類感染症移行後では最多となっています(2月4日までの1週間)。また、インフルエンザも報告数が多い状態が続いています。規則正しい生活で抵抗力を高めるとともに、こまめな手洗いや換気、咳エチケットなどの感染対策を徹底し、感染症の流行を防ぎましょう。ウイルスに負けずに寒さを乗り越えて、元気に春を迎えたいですね。

花粉症の季節が やってきました

今年も花粉症のシーズンがやって来ました。四国の飛散量は例年並みとなる見込みで、スギ花粉飛散のピークは2月下旬からとなりそうです。花粉症は、一度症状が出ると鼻の中の粘膜がどんどん敏感になり、悪化していきます。そうなる前に治療を始めれば、症状を軽くすることができます。すでに症状が出ている人は、重症化する前に治療を始めましょう。

これまで花粉症ではなかった人も、大量の花粉が体に入り、花粉に対する抗体がたくさん作られると、花粉症になる可能性があります。花粉症の人もそうでない人も、花粉になるべく接しないことが大切です。



毎日の花粉情報をチェックしよう!

冬の終わりと ともに来るのは

2月の別の言い方として、「梅見月」「雪消月」「木芽月」などの表現があります。春が近づいてきたことを表していますね。これからだんだんと温かくなっていきますが、冬の終わりとともにやってくるのが、花粉。外に出るときはマスクやメガネ、花粉が付きにくい素材の服で対策をしましょう。服に付いた花粉は室内に入る前に払う、手や顔を洗って流すなど、「付けない」「持ち込まない」工夫が大事ですね。



こころも温めて、冷まして…

「だいじょうぶ?」「ありがとう」などのふわふわ言葉。こんな言葉を言われたら、温かい気持ちになりますね。みなさんは、周りの人のこころのウォームアップをしていますか? 逆に、みなさんがイライラしたりムツツしたりすることがあったら? そんなときは、こころのクールダウンが大切。深呼吸する、その場をはなれるなどしましょう。運動するときにはウォームアップやクールダウンが必要ですが、こころにも大切です。

