



# 保健だより

2026年(令和8年)  
2月



2月になりました。今年は寒く、雨も少なく、インフルエンザが大好きな気候になっています。すでに東京ではインフルエンザBの流行が始まっています。

インフルエンザAやコロナウィルスと同様に、埼玉は東京の流行から7日～10日ほど経ってから流行し始める印象があります。ですので、そろそろこの地域でもインフルエンザBが流行しそうです。

手洗い・うがいや喉を潤わせるためにこまめな水分補給やのど飴を舐めるなどの予防をお願いします。

インフルエンザAは高熱・体の痛み・咳が特徴ですが、インフルエンザBは主に胃腸症状が前面に出てきます。

胃腸症状がある場合、インフルエンザBのほかにノロウィルスやその他のエンテロウィルス、食中毒も同様の症状になりますので、症状が出る前にどこで何を食べたのかも記録してあると診断の役に立ちますので、予防と共に日々の生活記録も大事になってきます。

この時期、例年気にしないといけない事として、花粉症があります。

「風邪で咳や鼻汁」ということは当然ありますが、「鼻汁が喉にまわり咳が出る」という事もあります。  
\* 咳と鼻汁どちらが先だったか？ \* 鼻はつまっていないか？  
\* 黄色い鼻汁か？ \* 透明～白色の鼻汁か？ \* 鼻を痒がっていないか？ \*  
おもわず鼻をギュッと押しつぶしたり、ゴシゴシこすったり、ほじっていないか？なども診断の一助となります。

お子さんの症状の観察を心がけてください。また、アレルギーの家族歴も関与しますのでご家族のアレルギー疾患についての把握も大事です。



感染症の時 黄色の鼻汁 鼻こすりや鼻ホジなし

アレルギーの時 水っぱな くしゃみ 鼻こすりや鼻ホジあり  
眼こすり

\*100%ではありませんが、目の下が黒っぽくなる（アレルギーシャイナ）や爪かみはアレルギーの小症状と言われアレルギー体質を表していることがあります。

