

晴れて、暖かく、風のある日は要注意
 ～2月から5月までは、スギ・ヒノキ花粉の飛散シーズンです～

- 今年も、スギ花粉の飛散シーズンが近づいてきました。
- 今春の飛散花粉数は、昨春の1.5倍で、2月12日から16日ごろがスギ花粉の飛散開始日と予測されています。
- 次のような日は、花粉が多く飛散しますので、ご注意ください。

- ①気温が高い日
- ②雨の日の翌日で天気の良い日
- ③風が強く晴天で乾燥した日



花粉症の方は、花粉を避けることにより症状を軽減するとともに、適切な治療を受け、飛散シーズンを上手に乗り越えましょう。

東京都アレルギー情報navi.
 <東京都の花粉情報>



詳しくは で

東京都公式「アレルギー情報Twitter」



【この記事に関するお問合せ】生活環境安全課 環境衛生担当

あなたのこころ 疲れていませんか？

新型コロナウイルス感染症により、長い間私たちの生活に大きな影響が出ています。仕事、生活、これからのこと…少し立ち止まって、自分自身を見つめてみませんか？

こころが疲れているサイン ～誰でも起こりうる自然な反応です～

- 食欲がない、眠れない
- 悲しい、イライラする
- お酒の量が増えた など

さらに、感染症の流行時は 感染への不安、怒り、恐怖、不信感 など

ひとりで悩みを抱え込まずに、早めのご相談を

【相談窓口】

- 東京都自殺相談ダイヤル
 ～こころといのちのほっとライン～
 年中無休 正午から翌朝5時30分まで
 電話：0570-087478
- 多摩府中保健所
 平日 午前9時から午後5時まで
 電話：042-362-2334

「東京都こころといのちのほっとナビ ～ここナビ～」では、悩み別の相談窓口など、様々な情報がパソコンやスマートフォンから簡単に検索できます。ぜひご利用ください。



【この記事に関するお問合せ】保健対策課 地域保健担当

