

# インフルエンザにご注意ください

インフルエンザは、例年 12 月頃から患者が増加し始め、翌年の 1 月から 2 月に流行のピークを迎えます。以下の点に注意して、施設内での感染予防に心がけましょう。

## インフルエンザの特徴

- 主な感染経路：飛沫感染、接触感染
- 潜伏期間：通常 1 日～3 日
- 感染期間：発症直前から、発病後 3 日程度までが感染力が特に強いとされる
- 典型的な症状：急激な発熱（38℃以上の高熱）で発症する。  
頭痛、腰痛、筋肉痛、関節痛、全身倦怠感などの全身症状が強い。  
咽頭痛、咳などの呼吸器症状もみられる。
- 症状が重くなりやすく、特に注意が必要な方：  
お年寄り、お子さん、妊婦さん、持病をお持ちの方（慢性閉塞性肺疾患、喘息、慢性心疾患、糖尿病など）

## ★かからないために★

1. 外出後は流水・石けんによる手洗いをしましょう
2. 栄養と休養を十分にとり、日頃から病気に負けない体作りを心掛けましょう
3. 免疫力が下がっている時は、人ごみや繁華街に出かけるのを控えましょう
4. 室内の換気を行い、加湿器などで適度な湿度（50～60%）を保ちましょう
5. 咳やくしゃみ、発熱などの症状があるときは、マスクを着用しましょう
6. 重症化予防のために予防接種を検討しましょう



さらに、施設では・・・

7. 定期的に、園児と職員の健康チェックを実施しましょう
8. 施設内のマニュアルを整備し、対策の確認をしましょう

## もし幼稚園で患者が発生したら・・・

### ◆適切な医療の提供

### ◆患者の自宅療養（発症後 5 日を経過し、かつ解熱後 3 日を経過するまで）

\* インフルエンザの症状がある患者による臨時休業を実施した場合  
保健所保健予防課（626-1114）へご連絡ください。

宇都宮市保健所保健予防課

電話番号：028-626-1114

FAX番号：028-626-1133