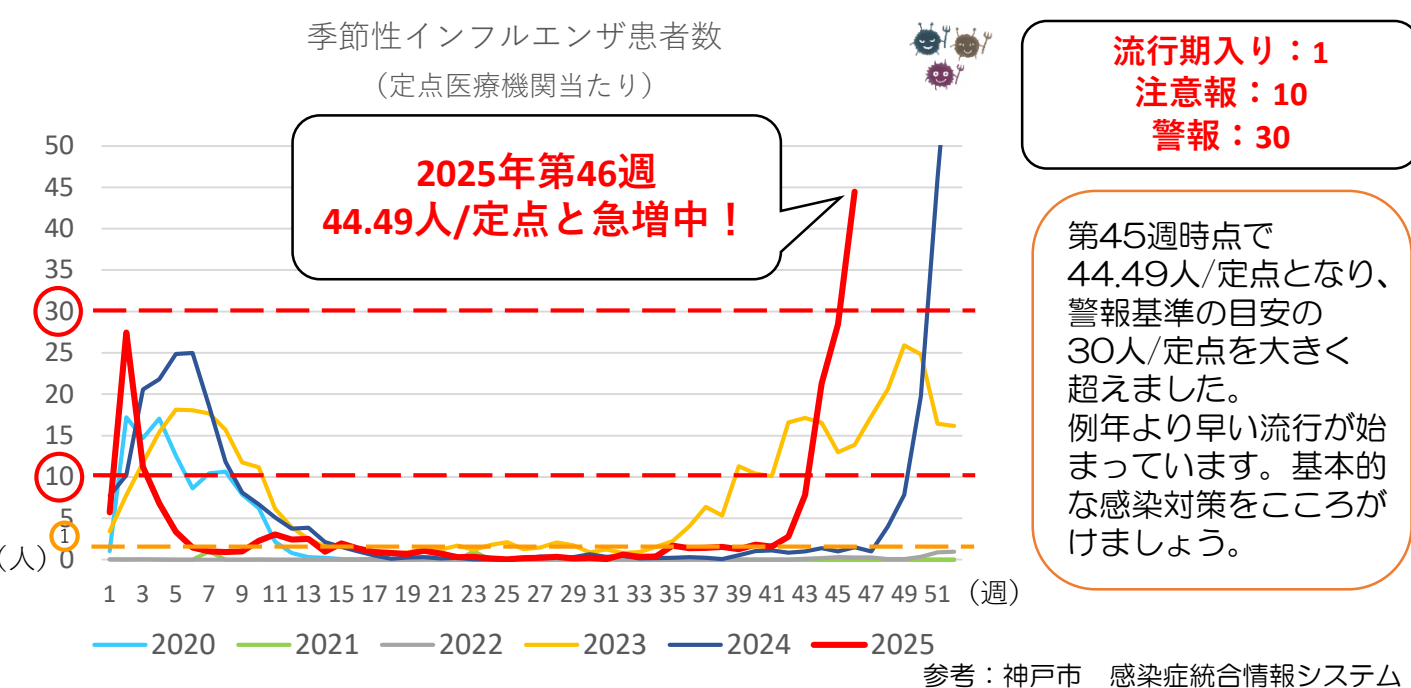


# インフルエンザが警報基準の目安を超えました！



## ◎感染対策

インフルエンザは、**小児ではまれに急性脳症、高齢者や免疫力の低下している方では細菌による肺炎を伴う等、重症になることがあります。**体の抵抗力を高めるために、普段から十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけましょう。

※**インフルエンザワクチン**は、発症をある程度抑える効果や、重症化を予防する効果があり、特に高齢者や基礎疾患のある方など、罹患すると重症化する可能性が高い方には有効とされています。

### 手洗い・手指消毒


外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前など、流水・石けんによる**こまめな手洗い、アルコール消毒**をしましょう。

### 適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って**適切な湿度（50～60％）**を保つことも効果的です。

### マスクの着用

- インフルエンザの流行期に重症化リスクの高い方などが人混みに出かける際は、感染対策として**マスクの着用**が効果的です。
- 高齢者と会ったり、通院や大人数で集まったりする場合も、マスクを着用しましょう。
- 咳やくしゃみなどの症状がある場合は、他の人への感染を防ぐため、マスク着用を含む**咳エチケット**を心がけましょう。



### 冬場における換気

- 暖房器具近くの窓を開けると、入ってくる冷気が温められ、室温の低下を防ぐことができます。**
- ※暖房器具については、カーテン等の燃えやすい物から距離をあけるなど、**火災の予防に留意**しましょう。
- ・短時間に窓を全開にするよりも、**一方向の窓を少しだけ開けて常時換気**を確保する方が、室温変化を抑えられます。

