



明けましておめでとうございます。本年も宜しくお願い致します。

朝の冷え切った空気が、気持ち新たに身も心も引き締めしてくれるような新年のスタートです。

今月のおたよりでは12月頃から流行の兆しが出てくるインフルエンザについて紹介していきます。コロナ禍によりマスクや手指の消毒などで例年よりもインフルエンザの感染者が減っていますが乳幼児は重症化しやすいので気を付けていきましょう。

『インフルエンザ』と『風邪』の違い

	インフルエンザ	風邪
症 状	38度以上の発熱	発熱
	強い全身症状(頭痛、関節痛、筋肉痛など)	局所症状(喉の痛み、鼻水、咳など)
	強い局所症状(喉の痛み、鼻水、咳など)	
	急激に発症	比較的にゆっくりと発症することが多い

主な感染経路

- ・飛沫感染…くしゃみや咳が原因で飛沫したウィルスを吸い込むことで感染する
- ・接触感染…ドアノブや手すりなどに触れウィルスの付着した手で口や鼻に触れることで感染する
- ・空気感染…締め切った空間の中で感染者が呼吸しウィルスが拡散され感染する

インフルエンザの予防方法

- ・流行前の予防接種
- ・外出後の手洗い・うがい・手指の消毒
- ・室内の湿度を適度に保つ(50%~60%)
- ・十分な休養とバランスのとれた栄養摂取
- ・人の集まるところを避ける
- ・マスクをして飛沫感染防止

インフルエンザにかかったら…

1. すぐに医療機関に受診しましょう
医師の診断のもと検査や抗インフルエンザ薬を服用する
2. 十分な睡眠をとる
3. 体調に合わせて栄養バランスのよい食事をとる
4. 部屋の湿度や温度を保ち快適に過ごせるようにする
5. 家族内で感染しないように予防策を徹底する
6. 抗インフルエンザを使用の有無に関わらず小児・未成年に関しては異常行動が見られる場合があるので目を離さず事故につながらないようにする

📄 《利用登録受付中》

ご利用には、事前の登録が必要です！

『子どもが急な発熱、でも仕事は休めない…』

急な利用に備え、事前に登録して頂くことをお勧めします。

※登録には電話予約をしてから来てください。

※必要書類は昭島市のホームページ、または昭島市役所にごさいます。



月~金曜日 10:00~18:00 (祝日、夏期休暇、年末年始を除く)

📞 042-519-7868 (担当: 澤田)

