



令和7年12月1日  
清瀬市立清明小学校  
校長 渋谷 正芳  
養護教諭 大類 汐里



## インフルエンザ流行警報 発令中！

東京都のインフルエンザ患者報告数は定点当たり44.75人(11月10日～16日時点)となっており、昨年の同時期と比べても大幅に増えています。(昨年の同時期 定点当たり2.09人)

このシーズンにすでにインフルエンザにかかった人も、もう一度違う型のインフルエンザに感染することもあります。引き続き感染症対策を行いましょう。

### 家族でインフルエンザに感染した人がいたら

インフルエンザの感染経路は飛沫感染と接触感染です。

感染を防ぐためには感染経路を遮断する必要があります。そのため、家庭で感染した人がいる場合、こまめな換気や手洗い、マスクの着用、共用部分の消毒、タオルなど物の共有をさける、本人を別の部屋に隔離するなどの対策が有効です。



**飛沫感染**  
感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫と一緒にウイルスが放出される。



#### 接触感染

感染者がくしゃみや咳を手で押さえる。  
その手で周りの物に触れてウイルスがつく。  
別の人がその物にさわった後、その手で口や鼻をさわる。

### インフルエンザかな?と思ったら

#### ① 安静にする

睡眠を十分にとるなど安静にしましょう。

#### ② 水分補給

高熱による発汗での脱水症状を予防するために、特に症状がある間は、こまめに水分の補給が必要です。

#### ③ 具合が悪ければ早めに医療機関へ

もし、高熱が続く、呼吸が苦しい、意識状態がおかしいなど具合が悪ければ早めに医療機関を受診しましょう。特に、幼児や高齢者、持病のある人、妊娠中の女性は、肺炎や脳症などの合併症が現れるなど、重症化する可能性があります。

＊発熱12時間未満の場合、検査の結果が陽性にならないことがあります。