

# 今年インフルエンザの流行に注意しましょう！

**注意** 日本感染症学会によると  
**2022-2023年シーズンはインフルエンザの流行の可能性が大きい**とされています！  
 また、一旦感染が起こると、**特に小児を中心に大きな流行となるおそれがあります。**

インフルエンザは **38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感**などの症状が比較的急速に現れるのが特徴です。併せて、普通の風邪症状も見られます。お子様ではまれに急性脳症を、ご高齢の方や免疫力が低下している方では二次性の肺炎を伴う等、**重症になることがあります。**

### ～予防方法～

現在、新型コロナウイルス感染症対策で行っている **3密の回避**や**外出後の手洗い・うがい**、**手指消毒等**に加えて

- ・流行前の**ワクチン接種**
- ・**適度な湿度(50～60%)**の保持
- ・十分な**休養**と**バランスの取れた栄養摂取**

を心掛けましょう！！



## 感染管理認定看護師からのアドバイス

### 《正しいマスクの装着》

社会医療法人 寿人会 木村病院  
 感染管理認定看護師 林 幾代氏

**1** 鼻や口がマスクからはみ出してしまうと効果が得られませんので、どちらも十分に覆うように着用しましょう

マスク上部の金具を折り、鼻と頬の形にフィットさせる

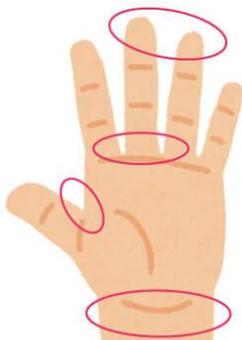
**2** マスクの蛇腹を下に引き、あごまで覆う

マスクを触った後は手指衛生。

《感染対策の基本である手洗いです。》  
 洗い残しが多い部分を意識して洗いましょう

## さあ、みんなで手をあらおう!!

- 指先や爪の間
- 指の間
- 親指の周り
- 手首
- 手のしわ



- 1 水で手をぬらして
- 2 せっけんを手にとって
- 3 あわ立てフクフク
- 4 手のこうモミモミ
- 5 ゆびのあいだモミモミ
- 6 おやゆびクルクル
- 7 手のひら・ゆびのさきゴシゴシ
- 8 手くびクルクル
- 9 しっかりながして
- 10 きれいにふいてピッカピカ

もっと詳しく知りたい方は、次の厚生労働省のHPをご覧ください。

インフルエンザ Q&A

検索

