



表中の赤字は警報基準値を超え

定点医療機関あたりの報告数	年間を通して流行する感染症								今流行している感染症							
	新型コロナ				感染性胃腸炎				インフルエンザ				伝染性紅斑			
	11/25 ~12/1	~12/8	~12/15	~12/22	11/25 ~12/1	~12/8	~12/15	~12/22	11/25 ~12/1	~12/8	~12/15	~12/22	11/25 ~12/1	~12/8	~12/15	~12/22
松戸保健所管内 (松戸、流山、我孫子)	3.64	4.27	5.14	7.91	5.00	6.23	6.38	6.23	8.45	16.27	29.55	73.91	4.23	2.54	4.15	3.62
定点医療機関数	22				13				22				13			
前週比	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↓	↑	↑	↑	↑	↑	↓	↑	↓
コメント	昨年11月下旬から4週連続で増加しています。場面に応じたマスクの着用、手洗い、換気など基本的な感染対策を心がけましょう。				感染者の嘔吐物などを処理した後は、石鹸と流水で手を洗いましょう。症状がなくなった後も、一定期間は便中にウイルスが排出されるため、二次感染に注意しましょう。				千葉県は、国の定める警報基準値「30」を超えたため、昨年12月25日にインフルエンザ警報を発令しました。				千葉県と松戸保健所管内の定点報告数は増減はあるものの、警報基準値「2」を上回り流行が続いています。かぜ症状のあとに両頬がリンゴのように赤くなるのが特徴です。			
千葉県	2.40	3.13	3.68	5.85	3.17	3.61	4.39	5.23	8.14	13.23	24.49	60.03	2.10	2.23	2.31	2.20
前週比	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↓
東京都	1.35	1.72	2.21	3.30	4.49	5.20	5.80	6.75	4.32	8.19	17.36	40.02	3.02	3.00	2.84	3.03
前週比	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↓	↓	↑

## インフルエンザ警報発令中！！

インフルエンザの患者が急増しています。多くの医療機関が休みになる休日や3連休などに困らないように、普段から解熱剤や風邪薬などの医薬品を家庭に常備しておきましょう。

### インフルエンザの予防について

- 外から帰ったら流水と石けんで手を洗いましょう。
- 室内の湿度を40～60%に保ち、こまめに換気をしましょう。
- 規則正しい生活を送り、休養を十分に取らしましょう。
- バランスのとれた食事と水分を補給しましょう。
- 必要な時以外は、人込みへの外出は控えましょう。

### インフルエンザにかかったかなと思ったら

インフルエンザの症状は、発熱、頭痛、全身のだるさ、関節や筋肉の痛み、のどの痛み、せき、鼻水などです。これらの症状が続く場合には、医療機関を受診しましょう。



### 家族が感染したとき

- 看病する人もされる人もマスクをつけ、看病の前には十分に手を洗いましょう。
- 可能な限り感染した家族と、していない家族は違う部屋で過ごし、こまめに換気をしましょう。(子どもが感染した場合、発症後2日間程度は、子どもを一人にしない、目をはなさないなどの注意が必要です。)
- 排泄物や鼻を拭いたティッシュ、使用したマスクなどはビニール袋で密閉してから捨てましょう。
- ドアノブやトイレなどの消毒は、「消毒用エタノール」や「塩素系漂白剤のうすめ液」をペーパータオルなどにしみこませて拭き取りましょう。

## 発熱した時のホームケア

### ①熱が上がっている時(寒気がする時)

- 体温上昇を助けるために、掛け布団を追加し、電気毛布や湯たんぽなどを使用します。
- 熱が上がる時に体が震えるのは、できるだけ早く体温を上げるために筋肉が運動しているからです。手足の先を温めると良いです。



### ②熱が上がりきった時(体が熱い時)

- 寒気がなくなったら、布団を減らし、電気毛布などの使用をやめます。保冷剤をタオルなどで巻き、首、脇の下など太い血管のある場所を冷やします。
- 体温が上昇するほど代謝が増加し、熱感、発汗、倦怠感などが生じます。発汗によって水分が失われるため、脱水を起こしやすくなります。一口ずつでもいいので水分を摂ります。熱が下がり、水分や食事が摂れない時は解熱剤の服用を検討しましょう。

### ③熱が下がっている時(汗が出始めた時)

- 汗をかいたら着替えをしましょう。
- 経口補水液など、積極的に水分を摂りましょう。

### ④食欲がない時は

- 経口補水液やスポーツドリンク等をおう吐しないよう少量ずつあげましょう。
- おかゆや雑炊、うどん、バナナ、茶わん蒸しなど消化しやすいものを少しずつ食べましょう。ゼリー飲料などもおすすめです。
- 柑橘類などの果物や牛乳、カフェインなどの刺激物は、体調が落ち着くまで控えましょう。

