

インフルエンザ予防の基本2026

📢 昨シーズンより早く「流行入り」しています！

インフルエンザとは？

- インフルエンザウイルスに感染することで起こる病気です。流行が始まると、短期間に多くの人に感染がひろがります。
- 38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等の症状が比較的急速に現れます。あわせて、普通の風邪と同じようにのどの痛み、鼻汁、咳等の症状も見られます。
- こどもや高齢者、免疫力の低下している方では、肺炎や脳症などを併発して、重症化することがあります



・高熱が続くとき
・呼吸が苦しいとき
・けいれんがあるとき
・呼びかけても答えないとき などは、医療機関を受診しましょう

感染経路について

飛沫感染

咳やくしゃみによって飛んだ飛沫に含まれるウイルスを吸いこむことで感染します



接触感染

ウイルスが付いた手で、口や鼻などに触れることで感染します



感染を予防するために

手洗いをする

流水・石けんによる手洗いで、手や指についたインフルエンザウイルスを洗い流しましょう。帰宅時や調理の前後、食事前など、こまめに手を洗いましょう。



十分な休養と栄養をとる

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた食事を心がけましょう。

人混みや繁華街への外出を控える

流行時には人混みへの外出を控えましょう。やむを得ず外出して人混みに入る場合には、不織布マスクを着用しましょう。

適度な湿度を保つ

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。加湿器などを使って適度な湿度(50～60%)を保ちましょう。

こまめに換気をする

常時換気設備や、台所・洗面所の換気扇を活用して、換気をしましょう。窓を開けて換気を行う際は、対角線上にあるドアや窓を2か所開放すると効果的です。



予防接種を受ける

予防接種により、インフルエンザの重症化を防ぐことができます。接種してから効果が出るまでに、2週間程度かかります。



手洗いなどの基本的な感染対策は、新型コロナウイルスなど様々な感染症の対策に有効です



●早めに医療機関を受診する

発熱や咳、関節痛、頭痛などの症状があるときは
早めに医療機関を受診しましょう。

●咳エチケット

咳やくしゃみなどの症状があるときは、
家族や周りの人にうつさないように、
咳エチケットを徹底しましょう。

●外出を控えて、安静に過ごす

学校や仕事は休み、自宅で安静に
過ごしましょう。
療養中は、部屋を暖かくして保湿を心がけ、
体を冷やさないようにしましょう。
また、高熱が出たときは、
発汗のため脱水症状を
起こしやすくなるので、
こまめに水分をとりましょう。



3つの咳エチケット



外出を控える期間の目安

発症後3～7日間は、鼻やのどから
ウイルスを排出するといわれています。
周りの人へうつさないために、ウイルスを排出し
ている間は、外出を控えましょう。
※学校保健安全法では、「発症した後5日を経過
し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」を
インフルエンザによる出席停止期間としてい
ます。



12月1日は「世界エイズデー」

世界エイズデーは、世界レベルでのエイズのまん延防止と患者・感染者に対する差別・
偏見の解消を目的に、WHO(世界保健機関)が1988年に制定したものです。

HIV(ヒト免疫不全ウイルス)に感染すると、免疫力が低下し、普段なら感染しない病原体にも感染しやすくなり、さまざまな病気を発症します。こうして発症する疾患のうち、代表的な23の指標となる疾患を発症した時点で、エイズ発症と診断されます。

治療法の進歩により、HIV感染の早期把握、治療の早期開始・継続により、エイズの発症を防ぎ、HIVに感染していない人と同等の生活を送ることが期待できるようになりました。

四日市市保健所で検査が受けられます



無料

匿名

予約不要

【日時】毎週水曜日 13:00～15:00
毎月第4水曜日 17:30～19:00
(祝日・年末年始 12/29～1/3 は除く)

【場所】四日市市総合会館5階(市役所隣)

【検査項目】HIV、梅毒、B型・C型肝炎ウイルス

※結果を聞くために再度来所が必要です
※天候等の事情で開催が中止になる場合がございます。
最新情報はホームページでご確認ください。→



12月2日(水)は

世界エイズデーに
あわせて
夜間検査を増設します



【問い合わせ先】
四日市市保健所
保健予防課 保健予防係
TEL:059-352-0595