

# インフルエンザにご注意ください

インフルエンザは、例年 12 月頃から患者が増え始め、翌年の 1 月から 2 月に流行のピークを迎えます。以下の点に注意して、施設内での感染予防に心がけましょう。

## インフルエンザの特徴

- 主な感染経路：飛沫感染、接触感染
- 潜伏期間：通常 1 日～3 日
- 感染期間：発症直前から、発病後 3 日程度までが感染力が特に強いとされる
- 典型的な症状：急激な発熱（38℃以上の高熱）で発症する。  
頭痛、腰痛、筋肉痛、関節痛、全身倦怠感などの全身症状が強い。  
咽頭痛、咳などの呼吸器症状もみられる。
- 症状が重くなりやすく、特に注意が必要な方：  
お年寄り、お子さん、妊婦さん、持病をお持ちの方（慢性閉塞性肺疾患、喘息、慢性心疾患、糖尿病など）

## ★かからないために★

1. 外出後は流水・石けんによる手洗いをしましょう
2. 栄養と休養を十分にとり、日頃から病気に負けない体作りを心掛けましょう
3. 免疫力が下がっている時は、人ごみや繁華街に出かけるのを控えましょう
4. 室内の換気を行い、加湿器などで適度な湿度（50～60%）を保ちましょう
5. 咳やくしゃみ、発熱などの症状があるときは、マスクを着用しましょう
6. 重症化予防のために予防接種を検討しましょう



さらに、施設では・・・

7. 定期的に、園児と職員の健康チェックを実施しましょう
8. 施設内のマニュアルを整備し、対策の確認をしましょう

## もし幼稚園で患者が発生したら・・・

- ◆適切な医療の提供
- ◆患者の自宅療養（発症後 5 日を経過し、かつ解熱後 3 日を経過するまで）  
\* インフルエンザの症状がある患者による臨時休業を実施した場合  
保健所保健予防課（028-626-1115）へご連絡ください。

宇都宮市保健所保健予防課  
電話番号：028-626-1115  
FAX番号：028-626-1133

# ノロウイルスによる 感染性胃腸炎を予防しましょう！

例年、冬季はノロウイルスによる感染性胃腸炎の発生が多発します。  
以下のことに十分注意して、施設内でのノロウイルスの感染を防ぎましょう！

**平常時 = 持ち込まない！**

- ・ 職員の健康管理
- ・ 園児の健康チェック
- ・ 食品の十分な加熱（85℃90秒以上）
- ・ 流水・石けんでの手洗い

**患者発生時 = 拡げない！**

- ・ 汚染物（嘔吐物・便）の適切な消毒
- ・ 患者の隔離
- ・ 個人衛生の徹底（園児・職員）

## ○適切な消毒を行いましょう！

ノロウイルスは吐物や便に多量に含まれ、適切に消毒をしないと感染源となります。  
消毒について以下の点を確認しましょう。

- ✓ 塩素系消毒剤（次亜塩素酸ナトリウム等）を使用していますか？
- ✓ 消毒剤の使用期限は過ぎていませんか？
- ✓ 濃度は適切ですか？（下記参照）

**塩素系消毒剤の濃度は、対象によって変える必要があります。**

- ① 汚染度の高いもの（便、吐物など） → 1000ppm（0.1%）
- ② 汚染度の低いもの（ドアノブ、手すり、床など） → 200ppm（0.02%）

＜希釈方法＞ ※次亜塩素酸ナトリウム液の濃度6%の場合

	1000ppm	200ppm
水1リットルあたりに 必要な消毒剤の量	17ml	3.3ml

（目安）ペットボトル飲料のキャップがおよそ5mlです。

- ★希釈する際は、ゴム手袋などを着用し、十分換気しましょう。
- ★使用する直前に希釈するのが基本です。



宇都宮市保健所保健予防課  
電話番号：028-626-1115  
FAX番号：028-626-1133