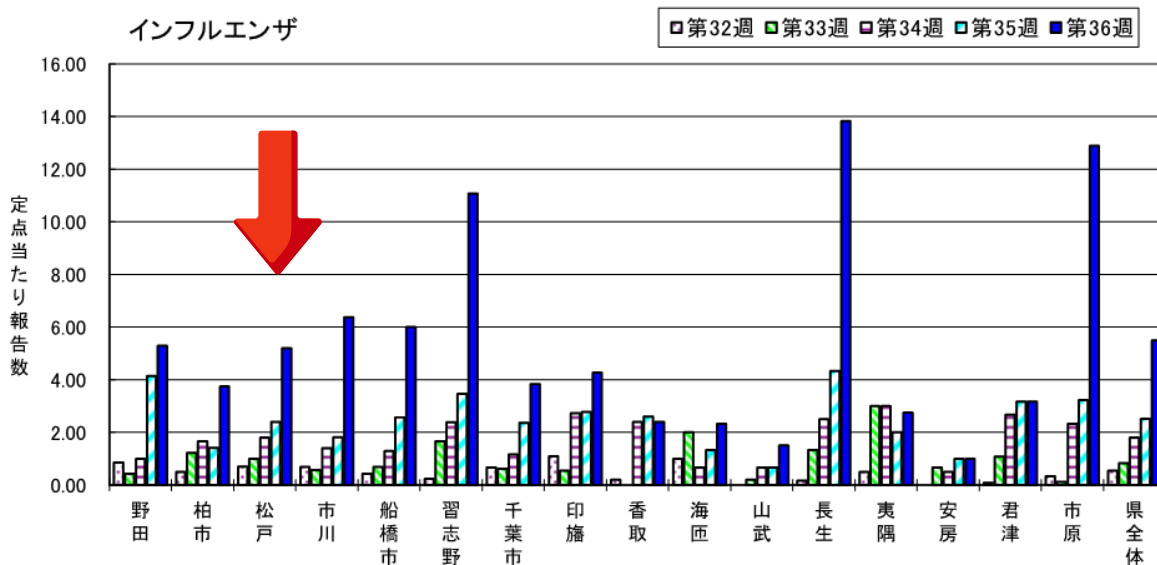




インフルエンザ流行入り！ 千葉県患者数も増加！

- ・2026年第36週（8/31-9/6）の県の定点の報告は、前週の2.51人⇒5.49人。
- ・長生（13.83）、市原（12.89）、習志野（11.08）が多い。
- ・迅速診断結果：第36週（8/31-9/6）856例中A型826例(96.5%)



- ✓ 高変異株サブグループKの影響
- ✓ 人の移動の増加
- ✓ 海外との往来の活発化
- ✓ 感染対策への意識のうすれ

看護師ゆきえの3つ感染対策

1 人込みではマスク

電車やバス、買い物など人が集まる場所ではマスクを着用しましょう。

2 正しい手洗い

外出後、食事の前、トイレの後などこまめに手を洗い、ウイルスを洗い流しましょう。

3 エアコンで締め切った部屋は時間を決めて換気

エアコンを使用している場合、1時間に5～10分程度窓やドアを開けて、空気を入れ替えましょう。

流水による正しい手洗いの手順 (WHO推奨) 所要時間の目安 40～60秒

- 1 まず手指を流水でぬらす
- 2 石けん液を適量手の平に受け取る
- 3 手の平と手の平を擦り合わせよく泡立てる
- 4 手の甲をもう片方の手の平でもみ洗う(両手)
- 5 指を組んで両手の指の間をもみ洗う
- 6 親指をもう片方の手で包みもみ洗う(両手)
- 7 指先をもう片方の手の平でもみ洗う(両手)
- 8 両手首まで洗い流す
- 9 流水でよくすすぐ

アルコールによる手指消毒の手順 (WHO推奨) 所要時間の目安 20～30秒

- 1 手のひらに十分な量のアルコールをとる(1回3mL程度)
- 2 手のひらをよくすりこむ
- 3 指先・爪の間をすりこむ(両手)
- 4 手の甲をもう片方の手のひらですりこむ(両手)
- 5 指を組んで指の間をすりこむ(両手)
- 6 親指をもう片方の手のひらで包み込みすりこむ(両手)
- 7 手首まですりこむ(両手)

すべての手指にすりこみましょう。手が乾いたら完了です！

松戸の未来を考える対話集会
10月24日（土）15時半から
五香市民センター

【プロフィール】
五香在住、看護師10年、大学教授16年 防災士、両親の介護6年
看護の書籍多数
【目指していること】
看護の力で暮らしを守る！
コミュニティナースの松戸での導入

