

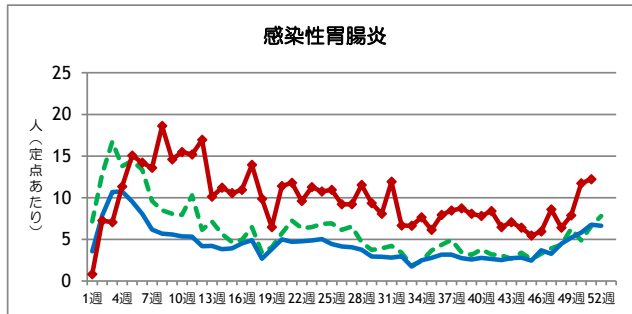
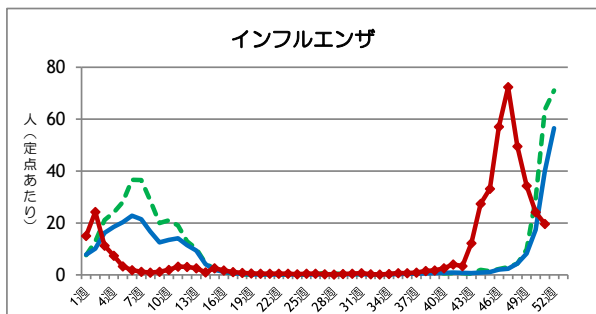
2025年 第51週 12月15日～12月21日

# 多摩小平保健所 感染症NEWS

## 注意してほしい感染症

- インフルエンザの患者報告数は4週連続で減少していますが、警報レベルは続いているため引き続き基本的な感染対策を徹底し、感染を予防しましょう。
- 感染性胃腸炎の患者報告数が増加しています。ノロウイルスは症状が治まってからもしばらくの間、便から排出されますので、手洗いなどの予防を徹底しましょう。

— 2024年東京都 — 2024年圏域 — 2025年圏域 数値は定点当りの患者数



## 保健所からのお知らせ

### ウイルスや細菌に負けない身体を作りましょう

感染症が流行しやすい季節です。感染症を予防するために、栄養バランスの良い食事・適度な運動・十分な睡眠を心掛け、以下のポイントをおさえましょう。

#### ●手洗い・手指消毒

外出後や食事前、トイレ後などには石けんと流水で20秒以上かけて手を洗い、必要に応じてアルコール消毒を行いましょう。

#### ●マスク着用

人が集まる場所や換気が不十分な場所ではマスクを着用しましょう。

#### ●換気の徹底

定期的に窓を開け、空気を入れ替えましょう。二方向の窓を開けると効果的です。

#### ●咳エチケット

咳やくしゃみをする際は、ティッシュや袖で口と鼻を覆いましょう。



### 年末年始に海外へ渡航される方へ

海外では、日本で流行していない感染症にかかる可能性があります。渡航の際には感染症に関する正しい知識を身に付けることが重要です。以下のポイントとリンクを参考にしてください。

【渡航前】体調を整え、渡航先の感染症発生状況に関する情報を入手しておきましょう。

【渡航中】水や食べ物、蚊、動物などに注意しましょう。手洗いをこまめに行い、食事は十分に火の通ったものを食べましょう。

【帰国後】体調不良時は、医療機関に渡航先・滞在期間・滞在中の行動歴などを伝えた上で受診しましょう。

▼「海外で健康に過ごすために」(厚生労働省検疫所 FORTH)

<https://www.forth.go.jp/index.html>

