

インフルエンザ ⚠️ 早くも流行入り ⚠️

2026夏から例年より早い時期に増加していたインフルエンザが、9月に入りさらに拡大しています。厚生労働省によると、2026年第37週（9月7日～9月13日）の全国の定点当たり報告数は5.54となり、増加が続いています。

インフルエンザの主な症状

- ・ 38℃以上の発熱
- ・ 頭痛、鼻水、咳
- ・ 関節痛、筋肉痛
- ・ 急な強いだるさ、倦怠感
- ・ 寒気
- ・ のどの痛み



**夏バテや暑さのせいと
思い込まない**

熱中症の症状にもインフルエンザの症状と重なるものがあります。暑い時期の体調不良を夏バテや熱中症と決めつけないことが大切です。

効果的な場所での

マスク

の着用

混雑した場所に行く時や
重症化リスクの高い人がいる時など
(医療機関や基礎疾患、妊婦etc…)

質の良い

睡眠

を
十分にとろう



手洗い 消毒

で

ウイルスや細菌を
減らそう

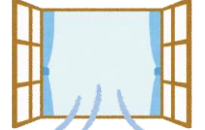


こまめに

換気

して

ウイルス等の微粒子を
室外に排出しよう



バランスのよい

食事

三食しっかりと
色々な食材を食べましょう



感染 予防



ワクチン接種

を検討

接種後も感染対策にご協力を



ストレス

の解消

気持ちを前向きにする行動
ストレスの原因を取り除いて
いく行動を心がけましょう



適度な

運動

を習慣づける



発熱や倦怠感などの
体調不良がある場合は

外出を控える

病院受診や検査を
検討しましょう

