

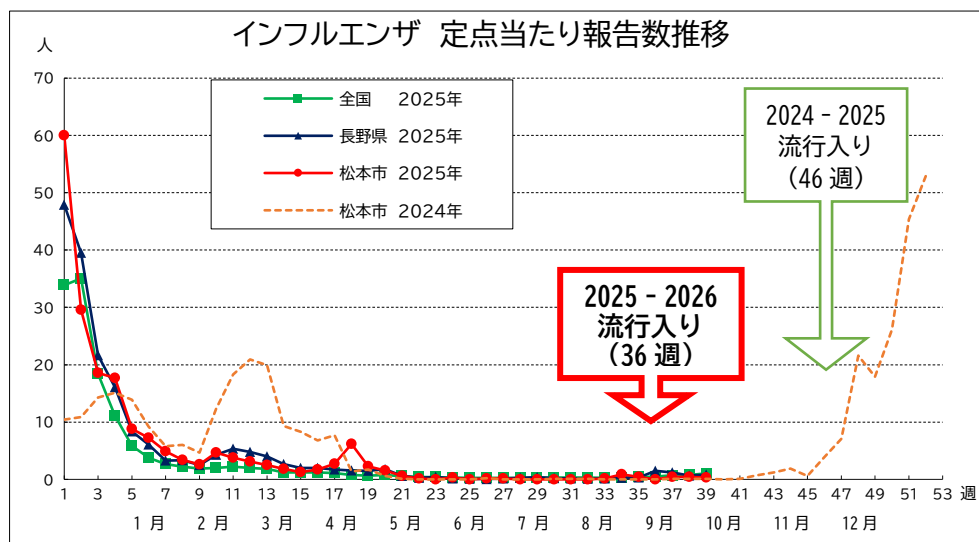
# 気をつけよう！感染症（令和7年第11号）

令和7年10月1日発行  
松本市保健所保健予防課

## いま気をつけたい インフルエンザ

### インフルエンザが流行期に入りました！

県全体で定点あたりの患者数が36週（9月1日～9月7日）に1.00人を上回ったことから、インフルエンザの流行期に入ったと考えられます。



### 予防のポイント

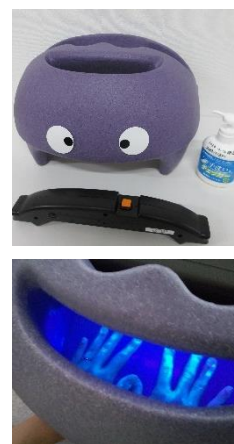
- 石けん・流水による手洗い、アルコール消毒の徹底
- こまめな換気・適度な湿度（50～60%）の保持
- マスクの着用・咳エチケット
- インフルエンザワクチン接種

### 洗い残しに要注意！



指の間や、指先、手首は注意が必要です。手を洗う時は、これらの部分を意識して、ていねいに洗いましょう。

### 手洗いチェッカーを使って、日頃の手洗いを見直しませんか？



#### ○感染症予防の基本は手洗いです

松本市保健所では、正しい手洗いを学んでいただくために、手洗いチェッカーの貸出しを行っています。

#### ○手洗いチェッカーとは

蛍光ローションを汚れに見立てて手に塗り、普段通りの手洗いをします。手洗い後に洗い残しがあると蛍光ローションが白く光るため、適切な手洗いができるか確認することができます。

#### ○予約方法

電話予約：0263-40-0702（松本市保健所保健予防課）

詳しくはこちら▶

[インフルエンザについて（松本市ホームページ）](#)

[手洗いチェッカーの貸出しについて（松本市ホームページ）](#)

インフルエンザ

手洗いチェッカー

