



# 気をつけよう！感染症（令和8年第2号）

令和8年2月4日発行  
松本市保健所保健予防課

## 冬の感染症に注意！！

冬は、インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、感染性胃腸炎、RSウイルス感染症などの感染症が流行します。基本的な感染対策を行い、周囲の人へ感染を拡げないよう普段から予防に努めることが大切です。ただし、どんなに気をつけていても、感染してしまうことがあります。療養中に食料品や日用品などが不足し困らないように、必要なものを確認し、1週間分を目安として事前に準備しておくと安心です。また、万が一備蓄品が不足した場合に備えて、ネットスーパーや電話で食料を注文できるお店を確認・登録しておくことも備えに繋がります。

### 医薬品などの例

#### □ 医薬品など

- 解熱剤・総合風邪薬・胃腸薬などの市販薬

（用法・用量を確認のうえ使用してください。ご心配な方は、薬局・ドラッグストア等の薬剤師・登録販売者に相談して購入するようにしましょう。）

- 持病で処方された薬

- 水まくら、氷まくらなどの冷却材

- 体温計 など



#### □ 感染対策用品

- 使い捨てマスク、使い捨て手袋

- 手洗い石鹼、アルコール消毒液、次亜塩素酸ナトリウム

- ゴミ袋 など

#### □ 日用品

- ティッシュペーパー、トイレットペーパー、ペーパータオル、  
ウエットタオル、生理用品、オムツ、洗剤
- カセットコンロ、ガスボンベ、乾電池、使い捨てカイロ など

### 食料品などの例

#### □ 水分補給ができるもの

- スポーツ飲料水や経口補水液、ゼリー飲料 など



#### □ 体調がすぐれない時でも食べやすいもの

- レトルトのおかゆ、パックごはん、うどん など

#### □ 調理せずに簡単に食べられるもの

- レトルト食品、缶詰、即席スープ、インスタント味噌汁、冷凍食品など

#### □ 乳幼児や介護が必要な方がいるご家庭

- 粉ミルク、離乳食、やわらかい料理 など

食品の備蓄は、消費しながらストックする「ローリングストック」がおすすめです。

### ローリングストック

