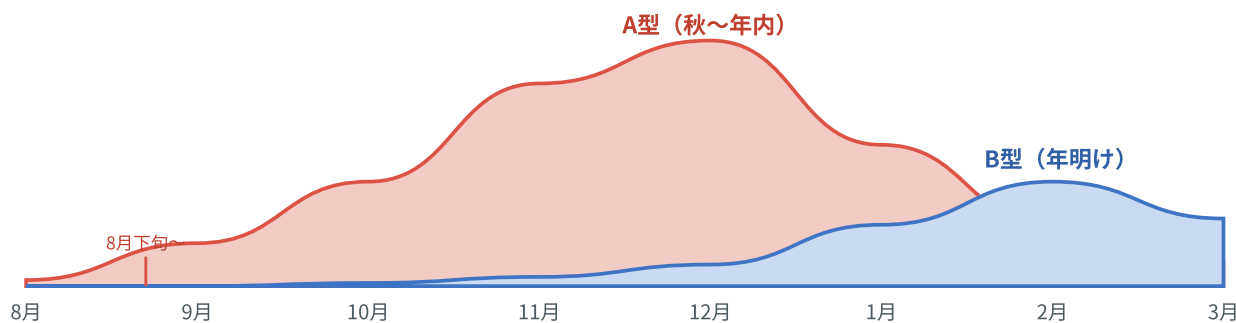


今シーズンのインフルエンザ流行予報

2026年8月／このおたよりは、今シーズンにインフルエンザがいつ・どのように流行しそうかの見通しと、備えのポイントをまとめたものです。

今シーズンの見通し（ひとことで）。 インフルエンザは8月下旬から9月にかけてポツポツと始まり、**秋（9～10月）から本格的に流行**しそうです。ただし**去年よりは少し遅めの立ち上がり**になりそう。流行の型は、**年内はA型、年明けからB型**という二段構えが予想されます。東京では、もうすでにA型が出はじめています。

1 いつ流行する？



流行の時期のイメージ（わかりやすくした図です。高さはおよそその流行の勢いで、実際の数値ではありません）。

秋にA型の大きな波、年明け（1～2月ごろ）にB型の波が来る見込みです。去年はとても早く大きな流行でしたが、今年はそれよりやや遅め・やや小さめになる可能性があります。とはいえ油断はできません。

2 今年の特徴

世界で広がった新しい型

昨年から世界的に広がったA型（いわゆるA香港型の新しい変異）が中心になりそうです。

ワクチンは更新済み

今年のワクチンはこの新しい型に合わせて作り直されており、去年より合いやすい見込みです。

お子さんは要注意

この型は子どもがかかりやすい傾向があり、吐き気・下痢などおなかの症状が出ることもあります。

3 ワクチンはいつ受ける？

流行が始まる**前**に受けておくのがいちばん効果的です。今年は立ち上がりが早めなので、ワクチンが供給される**9月末～10月上旬までに接種を済ませる**のがおすすめです。お子さん（とくに13歳未満）は**不活化ワクチン（注射）を2回接種**するのが基本で、1回目と2回目の間隔が必要なため、早めにスタート

しましょう。また、**2歳～19歳未満**のお子さんには、注射をしない**鼻にスプレーする弱毒生ワクチン（フルミスト）**という選択肢もあります（原則1回接種）。どちらが向いているかは体質や持病によっても異なりますので、かかりつけ医とご相談ください。

4 毎日の予防

- 手洗いをこまめに（帰宅時・食事前）。
- 室内はこまめな換気と、乾燥する季節は適度な加湿を。
- 人混みや体調のすぐれない時はマスクを。
- 睡眠・栄養をとって体調を整える。

かかったかな？と思ったら

- 高熱・関節痛・急な発症などがあれば**早めに受診**を。必要に応じて抗インフルエンザ薬が使えます。
- 学校・保育園は**出席停止の目安**（発症後の日数・解熱後の日数）に従ってお休みを。園や学校の指示を確認してください。
- 水分をしっかりととり、無理をせず休養を。ご家族への感染を防ぐため、タオルの共用を避け、換気を心がけて。

過度に心配する必要はありませんが、早めのワクチンと日々の予防で、ご家族みんなで元気にこの冬を乗りきりましょう。

この予報は、南半球（オーストラリアなど）の流行や世界の情報をもとにした見通しで、実際の流行の時期や規模は変わることがあります。最新の情報は、お住まいの自治体やかかりつけ医、厚生労働省などの発表もご確認ください。