



インフルエンザが流行しています

インフルエンザは、インフルエンザウィルスによる呼吸器感染症です。例年は、12月～3月が流行シーズンですが、今年は、例年よりも早く流行が始まっています。
主な症状は、38℃以上の発熱・頭痛・関節痛・全身倦怠感・のどの痛み・鼻水・咳などです。

《感染経路》

- ・飛沫感染：感染した人の咳やくしゃみ等の飛沫を吸い込む
- ・接触感染：感染した人と接触したり、ウィルスが付いた手で口や鼻に触れる

※発症日前日から発症後3～5日間は、人にうつしやすいと言われています。

《感染対策》

Point1:手洗い

手は電車やバスのつり革、手すり、教室の机、ドアノブなど様々なところを触ります。
そのため、手には様々な細菌やウィルスもついています。
帰宅後、食事をする前に必ず手洗いをしましょう。



Point2:咳エチケット

細菌やウィルスに感染している人が、何もせずに咳やくしゃみをするとうつ感染を拡大させます。また、手で咳やくしゃみを抑えることも感染拡大につながります。正しいマスクの着け方や咳エチケットを身につけ、感染を拡大させないようにしましょう！



Point3:室温・湿度

室温は 20～25℃、加湿器などを利用して湿度を 40～60%を保ちましょう。

Point4:換気

こまめに換気をしましょう。対角線上にあるドアや窓を 2 ヶ所解放すると効果的です。

Point5:睡眠

睡眠不足になると免疫の働きが低下し、細菌やウィルスに感染しやすくなります。
日頃から十分な睡眠が大切です。



Point6:栄養

免疫力を高めるためにバランスのよい食事は大切です。主食(ごはん・パンなど)、主菜(肉・魚・卵など)、副菜(野菜・海藻・きのこ類など)を揃えるように心がけましょう。
また、体を温めることで免疫力もアップします。

具だくさんの味噌汁や旬の野菜などで作ったスープなどを食べて体を温めましょう。





感染症対策 へのご協力を お願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、
「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

①手洗い

正しい手の洗い方

手洗いの
前に

・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう

1



流水でよく手をぬらした後、石けんを
つけ、手のひらをよくこすります。

2



手の甲をのぼすようにこすります。

3



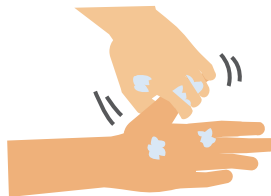
指先・爪の間を念入りにこすります。

4



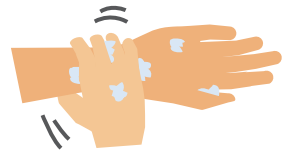
指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗いします。

6



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

②咳エチケット

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など
人が集まるところでやろう



何もせずに
咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを
手でおさえる



マスクを着用する
(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで
口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方を
確実に覆う



2 ゴムひもを
耳にかける



3 隙間がないよう
鼻まで覆う

首相官邸
Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

厚労省

検索

