

みんなで
正しい感染症予防の実践を！
かからない！ うつさない！

R８年９月発行

少しずつ秋らしい気候になってきました。これから冬に向けては気温、湿度も低くなるため、感染症が流行しやすい時期になります。例年 12 月から３月はインフルエンザの流行時期とされていますが、今年は既に全国的に流行の兆しが出ています。また、新型コロナウイルス感染症の流行も懸念されます。

様々なウイルスから体を守るために、正しい感染症予防の実践に努めていきましょう。

～感染症予防対策の基本～ 3つのポイント



1 手洗い…こまめに！

★ウイルスは石けんに弱いため、石けんを使ってよく洗いましょう
（水洗いだけでは、ウイルスの洗浄効果は不十分です）。
手が洗えない時は、アルコール消毒（アルコール 60～80%）も有効です。

毎日様々なものに触れているため、自分の手にウイルスが付着している可能性があります。
ウイルスが体内に侵入するのを防ぐため、**正しい**手洗いを実施しましょう。



❶公共の場所から帰った時　❷咳やくしゃみ・鼻をかんだ時　❸ご飯を食べる前と後
❹病気の人のケアをした時　❺外にあるものに触った時　❻トイレの後
など、こまめに手洗いするように心がけましょう。

2 換気をする



★　室内ではこまめに換気をする

- 常時換気設備や換気扇を常時運転し、換気しましょう。
- 常時換気が困難な場合は、こまめに数分間程度、窓を全開にしましょう。

適度な湿度を保ちましょう

◆空気が乾燥するとのど等の粘膜の防御機能が低下します。
◆乾燥しやすい室内では、適度な湿度(50～60%）を保つと効果的です。

3 咳エチケット

★ 咳やくしゃみには、咳エチケットの徹底を。

3つの正しい咳エチケット

❶マスクを着用する　❷ティッシュ・ハンカチなどで口や鼻を覆う　❸上着の内側や袖で覆う







出典：「咳エチケット」（厚生労働省）（https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000187997.html）

公立学校共済組合　山形支部
JAPAN MUTUAL AID ASSOCIATION OF PUBLIC SCHOOL TEACHERS - YAMAGATA

インフルエンザ予防接種

予防接種で感染を 100%予防することはできませんが、万が一発症した場合の重症化を防ぐ効果があります

できるだけ流行期（12 月～３月）前に接種しましょう。免疫ができるまで約２週間かかるので、計画的に受けましょう。ワクチンの効果は一般的に約５か月間と言われています。

注意：持病や鶏卵アレルギーがある方は接種できない可能性があります。かかりつけ医にご相談ください。

２新型コロナウイルス感染症予防接種

下記に該当する場合を除き、全額自己負担での接種となります。かかりつけ医等にご相談ください。



・65 歳以上の方
・60 歳から 64 歳の方で心臓・腎臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障がいのある方
◇市町村から接種費用の助成があります。接種期間や助成額など詳細については、お住いの市町村にお問い合わせください。

マスク着用

人が集まるところではマスク（不織布製）の正しい着用を。



出典：「正しいマスクのつけ方」（政府広報オンライン）
（https://www.gov-online.go.jp/useful/article/200909/6.html）

十分な休養とバランスのとれた食事

★免疫力を高めておきましょう。



休養 理想の睡眠時間は人によって異なりますが、６～８時間とされています。疲れをため込まず、しっかり休みましょう。

食事 主食・主菜・副菜を基本に、多様な食材を組み合わせたバランスの良い食事をとり、健康状態を保つようにしましょう。



人混みへの外出を避ける

流行時期には、特に高齢者や持病のある人、妊娠中の女性、体調の悪い人、睡眠不足の人は、人混みや繁華街への外出を控えることが大事です。
※やむを得ず外出で人混みに入る場合は、防御策として、ある程度飛沫感染を防ぐことができる不織布製マスクを着けましょう。

～ 体調に異変を感じたら ～ 早めの医療機関受診で重症化防止へ !!

＜１＞ 風邪の症状があれば早めに受診し、インフルエンザと新型コロナ等の判別を
＜２＞ 薬は医師の指示に従って正しく服用を
＜３＞ 安静と水分補給 … 睡眠を十分にりましょう
：高熱や発汗がある時は、脱水予防のためにこまめに水分補給しましょう



＜参考となるＨＰ＞
厚生労働省　インフルエンザ（総合ページ）
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/kekkaku-kansenshou/infulenza/index.html
新型コロナウイルス感染予防のために
https://www.mhlw.go.jp/stf/covid-19/kenkou-iryousoudan.html#h2_1

［お問い合わせ］
公立学校共済組合山形支部
健康管理担当
TEL：０２３-６３０-２８１６