



インフルエンザを予防しましょう!

R6 年 12 月発行

本格的な冬を迎え、体調管理にはいつもより気をつけながら過ごすことが多くなってきました。

インフルエンザも流行時期に入り、一層感染予防に努めることが大切です。

これからますます気温、湿度も低くなることから、3月まではさらに感染が拡がりやすい時期となります。

今シーズンは、流行時期が例年より早まっている状況です。インフルエンザの感染予防のポイントを確認して、今後も引き続き感染症予防に努めていきましょう。

新型コロナウイルス感染症の発生も続いていますので、様々なウイルスから体を守り、冬の感染症予防に努めましょう。

インフルエンザについて

かからない!
うつさない!



主な感染経路	飛沫感染・接触感染
主な症状	高熱（38 度以上になることも…） 関節痛、筋肉痛、頭痛などの全身症状 咳、鼻水、くしゃみ、咽頭痛などの局所症状
発症の特徴など	急激

～インフルエンザの感染を防ぐポイント～



正しい手洗い

★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。



- ①公共の場所から帰った時 ②咳やくしゃみ・鼻をかんだ時 ③ご飯を食べる前と後
④病気の人のケアをした時 ⑤外にあるものに触った時 ⑥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。

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つ正しい咳エチケット

- ①マスクを着用する ②ティッシュ・ハンカチなどで口や鼻を覆う ③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

マスク着用

人が集まる場所ではマスク（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>)

正しいマスクのつけ方



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取り、健康状態を保つようにしましょう。



適度な湿度を保つ

★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。

適度な湿度(50～60%)を保つと効果的です。



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。

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。



インフルエンザかなと思ったら…

- <1> 安静にする：睡眠を十分にしましょう
- <2> 水分補給：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
- <3> 具合が悪ければ早めに医療機関へ
 - ※ 発熱 12 時間未満の場合、検査の結果が陽性にならないことがあります

<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_iryuu/kenkou/kekaku-kansenshou/infuenza/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



公立学校共済組合 山形支部

JAPAN MUTUAL AID ASSOCIATION OF PUBLIC SCHOOL TEACHERS - YAMAGATA