



感染症を予防しましょう！



朝晩が涼しくなり、ようやく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、湿度も低くなることから、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する時期ですが、今シーズンはインフルエンザの発生が早く、今までに例を見ない状況です。新型コロナウイルス感染症の流行も続いていますので、様々なウイルスから体を守るために、今後も引き続き感染症予防に努めていきましょう。

インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の違い

	インフルエンザ	新型コロナウイルス感染症
主な感染経路	飛沫・接触	飛沫・接触・エアロゾル
主な症状	高熱 関節痛、筋肉痛、頭痛などの全身症状 咳、鼻水、咽頭痛	発熱（平熱の場合もある） 筋肉痛、倦怠感、咽頭痛、咳、痰、頭痛、息苦しさ、味覚・嗅覚障害など様々 ※ほとんど症状のない人もいる
発症の特徴など	急激	ゆるやか ※急激に重症化する場合もある

感染経路

飛沫感染

感染した人の咳、くしゃみの飛沫を吸い込むことで感染します。咳やくしゃみによって飛沫は約 2メートル飛びます。
主な感染場所：職場・学校など多くの人が集まる所



接触感染

ウイルスのついたものに触れることで、手から鼻や口にと間接的に感染します。
主な感染場所：ドアノブ、手すり、キーボード、電気のスイッチなど

エアロゾルによる感染

ウイルスを含むエアロゾルと呼ばれる飛沫よりもさらに小さな水分を含んだ状態の粒子を吸い込むことで感染します。
主な感染場所：換気が不十分な場所、混雑した室内など



うつらない！
うつさない！

～感染症を予防するためにできること～

こまめな手洗い

正しい手の洗い方

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）。手が洗えないときは、アルコール消毒（アルコール分 60～80%）も有効です。



①流水でよく手を濡らした後、石けんをつけ、手のひらをよくこする。



②手の甲をのばすようにこする。



③指先・爪の間も念入りにこする。



④指の間を洗う。



⑤親指と手のひらをねじり洗う。



⑥手首も忘れずに洗う。



⑦十分に水で流す。



⑧清潔なタオルやペーパータオルなどでよく拭き取り乾かす。



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病気の人へのケアをした時 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。



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か月間とされています。

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。

新型コロナワクチン予防接種

秋からの予防接種については、お住いの市町村の情報をご確認ください。

接種について不安なことがある場合は、かかりつけ医などにご相談してください。



定期的な換気

- ★窓開け換気は、できるだけ2方向の窓を常時解放しましょう。
- ★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。

室内環境の目安：温度 18～28℃、湿度 40～70%



休養と食事

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。



流行時期には特に気をつけましょう



- ★人混みや外出を避けて過ごしましょう。
外出から帰ったら、手洗い・うがいを忘れずにしましょう。
- ★人が集まる場所ではマスク（不織布製）の正しい着用を。
- ★咳やくしゃみには、咳エチケットの徹底を。

<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/infuulenza/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