



予防しよう！感染症



すっかり秋めいた気候になってきました。これから冬に向けてさらに気温が下がり、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期と言われています。また、新型コロナウイルス感染症も流行が続いています。様々なウイルスから体を守るために、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・新型コロナウイルス感染症の主な感染経路

飛沫感染

感染した人の咳、くしゃみの飛沫を口や鼻から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、手から鼻や口へ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



「かからない」「うつさない」 ～感染症を予防するためにできること～

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。



こまめな手洗い

石鹸をつけて 10 秒もみ洗いをした後、流水で 15 秒程すすぎましょう。



- 洗い残しが多いところ
- ★ 指先や爪の間
- ★ 手首
- ★ 指の間
- ★ 親指の周囲
- ★ 手のしわ

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。手に十分にアルコールをとり、乾くまでよく擦りこみましょう。

手洗いの、5つのタイミング

公共の場所から帰った時

咳やくしゃみ、鼻をかんだ時

ご飯を食べる時

病気の人へのケアをした時

外にあるものに触った時



前と後！

洗い残しがないように、しっかり洗いましょう。



公立学校共済組合 山形支部

JAPAN MUTUAL AID ASSOCIATION OF PUBLIC SCHOOL TEACHERS - YAMAGATA

十分な休養



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。

体の抵抗力を高めるために、日ごろから十分な休養、睡眠を心がけましょう。

～良質な睡眠をとる工夫～

- ★朝起きる時間を一定にし、起きたら朝日を浴びる
- ★適度な運動を心がける
- ★寝る4時間前にはカフェインを控える
- ★寝る前の喫煙、飲酒を控える
- ★寝る前にパソコン、スマートフォンは触らない



睡眠は心身の回復に欠かせないものです。疲れをため込まず、しっかり休みましょう。

乾燥を防ぐ



空気が乾燥すると、鼻や喉の気道粘膜の防御機能が低下し、感染症にかかりやすくなります。

またウイルスは湿度が低いと、空中に舞いやすく生存期間が長くなります。

部屋の湿度は50～60%に保ち、喉がかわいていなくても、こまめに水分補給をしましょう。

正しいマスクの着用



マスクの取り扱い方

- ◆使用中はマスクに触れないようにし、外すときも表面には触れずにゴムひもを持ってはずします。
- ◆使用後はビニール袋等に入れ、密閉してから捨てます。
- ◆マスクを触ったら手を洗います。

3密を避ける行動

避けましょう！

- ①換気の悪い**密閉空間**
- ②多数が集まる**密集場所**
- ③間近で会話や発声する**密接場面**



- ★会話をするときにはマスクをつけましょう。
- ★他の人と十分な距離をとりましょう。
- ★窓やドアを開けてこまめに換気しましょう。



熱や風邪症状が出てしまったら...

冬はインフルエンザ等、発熱や咳の症状を引き起こす感染症が流行しやすくなります。症状があっても、インフルエンザ、風邪、新型コロナウイルス感染症など判断は難しいです。発熱などの症状があるときは、かかりつけ医に受診前に電話で相談をしてください。かかりつけ医がない方、かかりつけ医が休診の場合は山形県受診相談コールセンターに相談し、対応可能な医療機関を紹介してもらいましょう。

山形県受診相談コールセンター ☎ 0120-88-0006 (土日祝日含む 24時間受付)



<参考となるHP>

厚生労働省 インフルエンザ(総合ページ)、新型コロナウイルス感染症について
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kekaku-kansenshou/infu/enza/index.html
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html

[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