

# 感染症の予防について

インフルエンザが注意報レベルで流行しています。予防のため、下記のことにご留意してください。  
(新型コロナウイルスなど他の感染症予防にも有効です)

また、インフルエンザなどの感染症は誰もが感染する可能性のある疾病です。気をつけていてもかかることがありますので、体調が悪いときは早めに休養・受診をしてください。

## 1 こまめな手洗い



石けんを使って、流水でこまめに手を洗う。

手洗い後は清潔なタオルで拭く。

## 2 咳エチケット



- 咳・くしゃみなどの症状があるときは、マスクをする
- 咳・くしゃみをするときは、ティッシュなどで口・鼻を押さえ、他の人から顔をそむける。(できれば、1～2 m 離れる)
- とっさの時は、袖の内側で覆う。

※マスクの購入がむずかしい状況です。使い捨てマスクの再利用は勧められませんが、やむをえない場合は、内側にガーゼを入れ、そのガーゼを交換してください。

## 3 十分な睡眠と栄養をとり、免疫力を高める

## 4 室内の湿度を保って、こまめな換気

閉めきった部屋では感染が広がるので、こまめな換気を。

湿度 50～60% が感染症予防に効果的。



## 5 体調のチェック・早めの休養・受診

- 毎朝、体調のチェックをして、体調が悪いときは自宅で休養して、受診する。  
発熱、咳、風邪症状、関節痛、だるさ、寒気、腹痛や吐き気
- 症状が続く時は、体温などを記録しておく。

インフルエンザと診断されたら、学校へ連絡し、医師の指示に従って十分に休養してください。(登校後は出席停止の手続きをとってください)



# 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



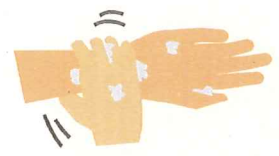
指の間を洗います。

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

