

冬の感染症予防対策

①インフルエンザ対策

流行の状況

昨シーズンは過去最多の患者数（1999年以降）でした

その原因は・・・

- * 新型コロナウイルスの感染対策緩和で、マスク・手洗いなどの意識が下がった
- * 海外渡航や旅行が活発となり、ウイルスの持ち込みが増えた
- * インフルエンザワクチン接種率が低下していた

今シーズンは、**すでに10月からインフルエンザの流行の兆しあり**

幼児、高齢者、
基礎疾患のある人への
感染拡大が懸念される



予防対策

積極的なワクチン 接種を推奨

- ・発症を抑え、重症化を防ぐ効果あり
- ・11月中の接種がおすすめ

正しい手洗い・ アルコール消毒

- ・石けんと流水で30秒以上洗う
- ・水分を拭き取り、アルコールをすりこむ

室内環境の調整

- ・1時間に1回、5分程度の換気を
- ・加湿と適温管理を

マスクの着用

人混みや交通機関、
学校・職場では着用
が効果的

バランスの良い食事と十分な睡眠

出典：日本感染症学会 2025/26シーズンに向けた
インフルエンザワクチン接種に関する考え方とトピックス

トピックス

昨年から2歳～19歳未満を対象に、鼻スプレー型インフルエンザワクチンが登場しています。
[痛みがない][1回の接種で済む][効果の持続期間が長い]等のメリットがあります。
デメリットは、副作用として[風邪症状がでる][料金が高い]などです。
接種をご検討の方は、小児科にご相談ください。



②スマホ食中毒対策

スマホ食中毒とは？

スマートフォンに付着した細菌やウイルスが原因で起こる食中毒のこと。

冬の食中毒の代表はノロウイルス・O157ですが、気温低下と空気の乾燥で
これからの時期に活発化して、12月から1月にかけてピークとなります。

スマホの表面はトイレの便座の約10倍の細菌数という報告もあり注意が必要！



なぜスマホは汚れやすい？

- * 何度も素手で、様々な場所で使用する
- * 体温で温まり、手汗で湿度が上がる（細菌にとって理想的な環境）
- * 清掃頻度が低い



注意の必要なシーン

- * トイレでの使用
- * 電車等の移動中の使用
- * 料理中のレシピ検索で使用
- * 子どもに触らせる 等

予防対策

**トイレに
スマホを持ち
込まない**

**食事前の
手洗いと
スマホの除菌**

**抗菌
スマホケース
の使用**

**定期的な
スマホ
清掃習慣を**

**家族での
スマホの
共有を避ける**

スマホの除菌をお勧めします

電源を切りケースを外し、消毒用アルコール（70%以上）を柔らかい布（眼鏡拭きなど）に含ませて優しく拭きましょう。

健康相談ダイヤル

毎週月曜日 14:00～16:00
086-236-7831（なやみいちばん）



ご本人やご家族などのところとからだに関する相談を
保健師がお受けします。
一人で思い悩む前にお気軽にお電話ください。