健康経営通信
ウェルbeing
November 11
NO.54

うつらない　うつさない
今日からできるインフルエンザ予防のポイント

今シーズンは例年より早い8月に、全国で流行期に入りました。
手洗い・咳エチケット・体調管理など、早めに備えて、元気に冬を過ごしましょう。

インフルエンザはどう広がる？

飛沫感染
感染者の咳やくしゃみ、会話で飛び散ったしぶき(飛沫)を、口や鼻から吸込む

接触感染
感染者が触れたドアノブやスイッチなどに触れた手で鼻や口に触りウイルスが体内に入る

エアロゾル
換気の悪い密閉空間では、細かい飛沫が空気中を漂い感染の可能性が高まる

感染を防ぐための５つのポイント

① こまめな手洗い

食事前、帰社や帰宅時、物に触れた後には、石けんで30秒洗う

② マスク

咳エチケット
マスクのない時には咳やくしゃみは袖で覆う

③ 換気と加湿
2方向の窓を開ける

湿度は50～60%が目安


④ 免疫力を高める

十分な睡眠とバランスよい食事が基本!!

⑤ ワクチン接種
発症の予防と重症化防止につながります

11月中の接種をお勧めします

【トピックス】プラスαの習慣

食後の歯みがきをお勧めします

歯みがきで、唾液中の「IgA抗体（体を守る免疫成分）」が増加!!
歯みがき行動が、インフルエンザ予防のサポートになる可能性があります
出典:ライオン株式会社(2026年10月28日)

かかってしまったら・・・

☑早めの受診　☑水分補給　☑安静
☑家族と部屋を分ける

出社の目安　「発症日から5日、かつ解熱後2日を経過した後」

就業規則や医師の指示も確認しましょう

参考：インフルエンザ総合ページ/厚生労働省　インフルエンザを防ぐポイント/政府広報オンライン

健康相談ダイヤル　なやみにいちばん 086−236−7831　毎週月曜日 14:00～16:00
～～～「こんなことで相談していいのかな？」と思うことでも大丈夫。こころや体のちょっとした不調や不安を専門スタッフが丁寧にお話を伺います。気軽に安心して相談できる窓口です～～～