

感 染 症 注 意 報

自分も... まわりも...

10のワクシオン

健康に
過ぐすための

手洗い ポイント★1

こまめに・ていねいに

ウイルスを寄せ付けない
感染源になるウイルスなどは目に見えませんが、空気中に漂っていたり、気づかないうちに手についたりしています。換気で外へ逃がし、手洗いで洗い流すなどのアクションを。

換気

部屋の2カ所を開けると

マスク

正しくつける



ポイント★2

免疫力を高める

もともとみなさんに備わっている免疫力を高めれば、ウイルスが体に入ってしまったとしても外に追い出したりやっつけたりしてくれます。

食事

栄養バランスに注意

睡眠

量も質も確保

運動

意識して体を動かす

ポイント★3

うつらない・うつさない

他の人から感染するリスクを高める行動や、自分が感染してしまったときに人にうつす危険のある行動は避けましょう。

密回避

人混みは避ける

咳エチケット

咳やハンカチでおさえる

検温

体調が悪いと思ったら

休養

無理しない

感染経路別 冬に気をつけたい 病気の例

賢えおきたい4つの感染経路

飛沫感染 せきやくしゃみなどで飛び散った飛沫に含まれたウイルスなどを吸い込む	接触感染 ウイルスなどがついたものに触れた手で自分の鼻や口に触れる
空気感染 空気の流れに乗って漂うウイルスなどを吸い込む	経口感染 ウイルスなどがついたものを口にする

飛沫・接触感染

- 新型コロナウイルス感染症
- インフルエンザ
- 溶連菌感染症 など

空気・飛沫・接触・経口感染

- 感染性胃腸炎 (ノロウイルス) など

冬休みはデジタルデトックスにトライ!

自由な時間が増える冬休みは、いつも以上にスマホをはじめとしたデジタル機器を長時間使ってしまうがち…。だからこそ、デジタル機器から意識的に距離を置いて心身の疲労やストレスを軽減する「デジタルデトックス」にトライしてみませんか？ ただ、いきなりゼロにするのは難しいですし挫折しやすいと思います。そこで、次のような工夫やルールを何かしら取り入れることによって、少しでも使用時間を減らせるようにしてみましょう！

● 使う場所を限定する

(例:リビングだけで使う、寝室では使わないなど)

● 電源を切る時間帯を具体的に決める

(特に就寝前の何時間かは切るようにするとよい)

● 手元に置かないようにする (視界に入らないようにする)

● SNSなどの通知をオフにする

● 代替となる別の趣味などに時間を使うようにする



【参考・引用】

株式会社日本学校保健研修社 月刊「健」2025年12月号
株式会社東山書房 月刊「健康教室」2025年12月号