

## 手を清潔にして感染症を予防しよう！

愛知県にインフルエンザ警報が発令されています。インフルエンザ、コロナ、ノロウイルスなどの感染症対策には、手洗いやアルコール消毒などで手を清潔にしておくことが大切です。

接触感染

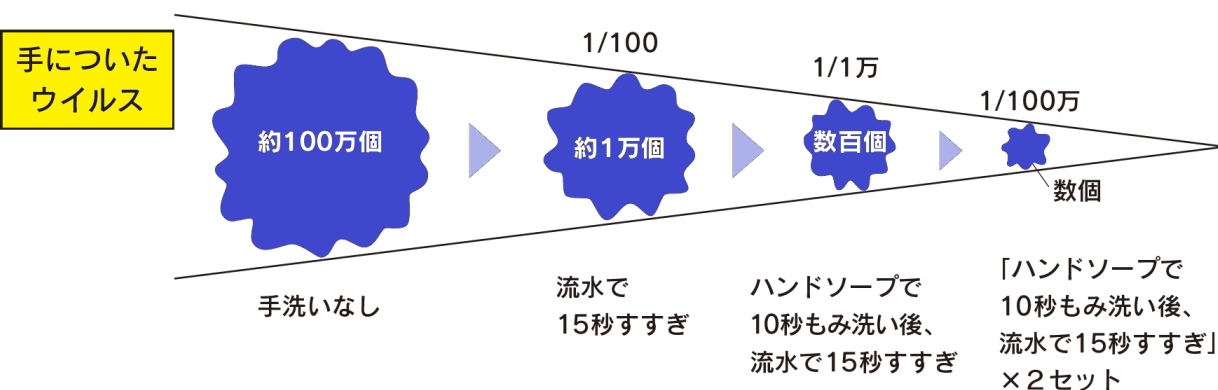
### 手についたウイルスから感染も

私たちの手は、日常生活でいろいろなものに触れるため、感染者から排出されたウイルスや細菌などの病原体が付着していることがあります。こうした病原体が付着した手で、自らの口や鼻を触ると、病原体が体内に入り、感染することがあります。



### 石けん手洗いでウイルスを1/100万に減少

石けん（ハンドソープ）を使って手を洗うことで、手についたウイルスを大幅に減らせることが、実験によりわかりました※。



※森功次ほか「Norovirusの代替指標としてFeline Calicivirusを用いた手洗いによるウイルス除去効果の検討」『感染症学雑誌』80(5):496-500,2006

「出典 少年写真新聞社」

石けんの泡は、水でしっかり洗い流し、清潔なハンカチやタオルで水気を拭き取りましょう！  
感染症が流行している時は、共用物を触った後は、手を洗いましょう！！

# 感染症注意報

自分も  
まわりも

## 健康に 過ぐすための 10のアクション



手洗い

こまめに・ていねいに

### ポイント1

#### 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。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。換気で外へ逃がす、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

## SNSの 使い方を 考えよう



いろんな人とつながることができるSNSは楽しくて時間を忘れがち。でも、使い方を間違えると困ったことになります。



### SNSで知り合った人に会う

相手は年齢や性別を偽っているかもしれません。トラブルに巻き込まれることも。



### 悪口を書き込む

冗談のつもりでも相手を傷つけたり、警察沙汰になってしまうことも。



### 自分の写真をUPする

知らない人が見て、犯罪に巻き込まれてしまうかも。

健康に年を越して

元気に新年を



迎えましょう!

