

～ 冬の感染症とは？ ～

◆ 冬はなぜ感染症が流行するの？

ウイルスにとっては、冬の低温・低湿度（温度16度以下、湿度40%以下）の環境は、ウイルスにとって最適な環境です。

人にとっては、冬の寒さ、外気の乾燥、体内水分量減少（夏よりも積極的に水分をとらない）等により、免疫力が低下しやすい時期です。

＼感染カパワーUP／



◆ 冬はどんな種類の感染症が流行するの？

疾患名	病原体	主な症状
インフルエンザ感染症	インフルエンザウイルス	急性呼吸器感染症。38℃以上の高熱、頭痛、寒気、筋肉痛、関節痛、だるさ、食欲不振 等
感染性胃腸炎	ノロウイルス	感染性の強い胃腸炎。激しい嘔吐、下痢、37～38℃程度の発熱 等。
溶連筋感染症	A群溶血性レンサ球菌	38℃以上の発熱、のどの痛み、イチゴ舌（イチゴのようなぶつぶつの舌、全身発疹 等
マイコプラズマ肺炎	肺炎マイコプラズマ	発熱、頭痛、倦怠感など風邪と似た症状の後に乾いた咳と痰 等



◆ ウイルスの感染経路と対策は？

	感染経路	対策
飛沫感染	ウイルスを含む咳やくしゃみなどのしぶきを吸い込んで感染	◆咳くしゃみの際はティッシュなどで口と鼻をおさえる ◆マスク着用
接触感染	ウイルスが付着しているドアノブ、つり革、スイッチなどに触れて感染	◆手洗い ◆消毒用エタノールで手指消毒 ◆塩素系消毒液でドアノブ、手すり等を消毒
経口感染	汚染された食べ物や調理器具、調理者などを通して感染	◆食器や調理器具は洗剤で洗浄 ◆加熱を要するものは、85～90℃で90秒以上加熱



～ 冬の感染症予防 ～

◆ 冬の感染症予防のために普段から気をつけていますか？

チェックしましょう

Yes

1	予防接種を受ける	
2	手洗い、うがいをする	
3	十分な睡眠と休養をとる	
4	規則正しい生活をする	
5	十分に水分をとる	
6	バランスのよい食事をする	
7	適度に運動する	
8	適度な湿度と換気をする	
9	マスクを着用する	
10	人混みへの外出をひかえる	

重症化を防ぐ

普段の生活で
免疫力アップ



湿度：50～60%

うつさないために…
うつらないために…



◆ 万が一に備えて… 準備しましょう

1	マスク…不織布マスク
2	OS1(経口補水液)またはスポーツ飲料等
3	食料品(レトルトおかゆ、即席スープ、缶詰等)
4	消毒剤、除菌スプレー
5	使い捨て手袋
6	ビニール袋
7	紙皿、紙コップ等

一人暮らしで動けない
時のために…

摂取目安量は500～1000ml/日

家族に感染
しないように…



経口補水液の作り方:

<材料>水1ℓ+塩3g(小さじ1/2)+砂糖40g(大さじ4と1/2)
材料をよく混ぜる。レモン汁を加えてもよい。

消毒液:家庭用の塩素系漂白剤(次亜塩素酸ナトリウム濃度5%)を使用する場合、水1ℓにたいして原液20ml