

令和2年

職別保健師だより 4月号



京都府建設業職別連合国民健康保険組合

被保険者の皆様、こんにちは。職別国保の保健師です。

昨今、新型コロナウイルス感染症の感染拡大が世界的な問題となっており、私たちの大きな関心事となっています。新型コロナウイルス感染症の感染予防対策としては、手洗い、咳エチケットなどの一般的な予防対策を行っていくことが重要とされています。この機会に改めて感染症対策の基本を確認し、予防の習慣化を目指しましょう。

基本的な感染症対策

【ウイルス・細菌の主な感染経路】

感染経路	順序
ひまっ 飛沫感染	①感染者の飛沫（くしゃみ、咳、つばなど）と一緒にウイルスが放出される。 ②他の人がそのウイルスを口や鼻などから吸い込んで感染する。
接触感染	①感染者がくしゃみや咳を手で押さえる。 ②その手で周りの物に触れると、そこにウイルスが付着する。 ③他の人がそれを触るとウイルスが手に付着する。 ④その手で口や鼻を触ると粘膜から感染する。

私たちは無意識に口や鼻を頻りに触っています。
『手洗い』や『咳エチケット』で感染を防ぐことが重要です！

日常生活でできる予防対策

○ こまめな手洗い

外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前、トイレの後などにこまめに石けんで手を洗いましょう。（洗い残しの多い部分：指先・指の間・親指・手首など）



○ 咳エチケット

咳・くしゃみをする際には、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖、肘の内側などを使って、口や鼻をおさえましょう。



○ 咳やくしゃみが出る場合はマスクを着用する

マスクは、咳やくしゃみによる飛沫と、それらに含まれる病原体（ウイルスなど）の飛散を防ぐ効果があるとされています。



○ 人ごみをなるべく避ける

感染症の流行時期は、人が多く集まる場所への外出は控えましょう。

○ 食事・運動・睡眠の習慣を整える

栄養バランスのとれた食事、適度な運動、十分な睡眠・休養を心がけましょう。生活習慣を整えることは、免疫力アップにつながります。



感染症が流行している時期は特に、冷静に最新の情報を得ながら、できる予防対策を確実に行っていくことが大切です。忙しい日々ですが、『食事・運動・睡眠』という基本的な生活習慣をおろそかにしないよう気を付けることも、感染症に負けない体づくりには欠かせません。一人ひとりの心がけて、ご自身と周りの方々の健康を守っていきましょう！