

## ○インフルエンザを予防しましょう

インフルエンザは、例年12～3月に流行シーズンを迎えますが、今年は9月から流行の兆しが見え始めています。11月は湿度も下がり、ますますインフルエンザウイルスがまん延しやすい気候となります。手洗い、うがい、咳エチケットなどの予防をしっかりと行いましょう。

### 1. インフルエンザの症状

38度以上の発熱、咳、喉の痛みなどに加えて、頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身症状が現れます。

#### 〈他の感染症との比較〉

	インフルエンザ	風邪	新型コロナ
主な症状	<ul style="list-style-type: none"> <li>・38度以上の高熱</li> <li>・喉の痛み・咳・鼻水</li> <li>・頭痛・関節痛・筋肉痛</li> <li>・倦怠感</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・平熱～発熱することもある</li> <li>・喉の痛み・咳・鼻水</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・平熱～高熱</li> <li>・喉の痛み・咳・鼻水</li> <li>・頭痛・関節痛・筋肉痛</li> <li>・味覚や嗅覚障害</li> <li>・腹痛・下痢</li> </ul>

### 2. 感染経路

飛沫感染と接触感染の2種類があります。

飛沫感染：感染した人の咳などの飛沫(しぶき)の中にあるウイルスを、口や鼻から吸い込むことによる感染。

主な感染場所は、満員電車、学校、繁華街など人が多く集まる場所。

接触感染：ウイルスが付着した手で鼻や口に触れることにより、粘膜などを通じてウイルスが体内に入る感染。

主な感染源は、スイッチ、バスや電車のつり革、ドアノブなど多くの人が触れる物。

### 3. 感染予防

#### ① 手洗いをしましょう。

手洗いのタイミングとしては、外から帰った時、トイレ後、調理前、食事前、鼻をかんだ後などです。

外から帰ったら、手洗いを心がけましょう。汚れた手で触れた食べ物が口の中に入らないよう、食事前の手洗いも大事です。

アルコール製剤による手指消毒も有効です。ただし、アルコールに負けて手荒れを起こすことがあります。

保湿クリームを適宜使用しましょう。

手洗いをする時間は、「童謡」や「ハッピーバースデー」を歌う長さで♪

石けんを泡立てて、両手をこするような短時間の洗い方では、汚れが落ちません。

親指、しわ、爪までしっかりと洗うと、汚れが落ちます。童謡を1曲歌い終わる長さ(30秒)が、手洗いには丁度良いと言われています。

「もしもカメよ、カメさんよ～」や「ハッピーバースデー トウユー～」

～東北大学感染管理室の豆知識～

もしもカメよ、カメさんよ♪

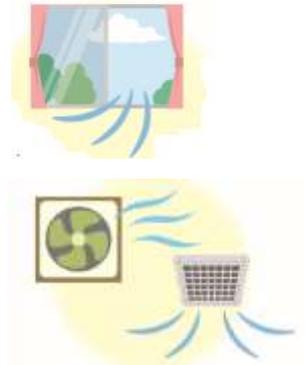


ハッピーバースデー トウユー♪

## 正しい手の洗い方



- ② うがいをしましょう。  
外から帰った時はうがいをしましょう。  
また、喉に付いたウイルスが体の中に入らないよう、食事前にうがいを行うことはとても有効です。
- ③ 室内では、湿度50～60%を保ちましょう。  
加湿器を使用することが有効です。加湿器が無い場合は、濡らして絞った手ぬぐいなどを部屋にかける事も有効です。
- ④ 換気をしましょう。  
定期的に換気を行いましょ。換気方法として、換気扇や24時間換気システム、窓を開けて行う方法があります。 空気の出入口を2カ所作ると、空気の流れができ、効率良く換気をすることができます。  
日に日に寒くなっていきますので、換気後は部屋を暖めましょ。
- ⑤ 健康管理に気をつけましょ。  
栄養と睡眠を充分にとり、体力や抵抗力を高めておくことも大切です。
- ⑥ 体調が悪い時や、睡眠不足の時は、人混みや繁華街への外出を避けましょ。  
免疫力が下がっている時は感染しやすいです。自宅でゆっくり過ごましょ。



#### 4. 咳エチケットを守りましょ

- ① 咳やくしゃみをする時には、ハンカチやティッシュなどで口と鼻を覆い、他人から顔をそむけて1m以上離れましょ。
- ② 使用したティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てて手を洗いましょ。
- ③ 咳をしている場合は、周りの方へうつさないために、マスクを着用ましょ。
- ④ 咳をしている人に、マスクの着用をお願いましょ。



#### 5. インフルエンザの予防接種を受けましょ

予防接種を受けることで、発症をある程度抑える効果や、重症化を予防する効果があります。免疫効果は予防接種後の2週間後から現れます。すぐには抗体ができないので、流行前に接種ましょ。

#### 6. 症状が出た場合・罹患した場合

発熱や咳があった場合は、無理せずに仕事を休み、早めに受診ましょ。

「厚生労働省 Q&A」では、一般的に、インフルエンザ発症前日から発症後3～7日間は鼻やのどからウイルスを排出するといわれています。そのためにウイルスを排出している間は、外出を控える必要があります。

職場では安全配慮義務があるので、学校保健安全法の「発症後5日が経過し、かつ解熱後2日間の出席停止」に準ずる対応が多くとられています。ただし、病状はそれぞれ違いますので、医師の判断に従いましょ。

## ○情報機器作業を行う環境をチェックしてみましょう

情報機器作業とは、「パソコンやタブレット端末等の情報機器を使用して、データの入力・検索・照合等、文書・画像などの作成・編集・修正等、プログラミング、監視等を行う作業」を言います。眼の保護、肩こり及び腰痛の予防のために下記の内容についてチェックしてみましょう。

### 1. 環境について

#### ① 照明

- ・作業に支障がない十分な明るさにする。照度は300ルクス以上。
- ・太陽光が差し込む時は、窓にブラインドを使用する。

#### ② パソコン機器

- ・輝度やコントラストが調整できる。・正しい姿勢を保てるよう位置や向きを調整できる。
- ・動かせるマウスやキーボードを使用する。

#### ③ 椅子や机

- ・安定して座れて、移動しやすいもの。・座面の高さや背もたれが調整できる。
- ・機器と書類を置く広さがある。・体型に合った高さ、または、高さを調整できる。
- ・机の下は脚が動かせる空間がある。



### 2. 作業を行う時

#### ① 作業時間

1時間以内で1サイクル。10～15分の休憩。サイクル中も1, 2回の小休止をとる。

#### ② 作業姿勢

- ・椅子に深く正しく座り、足裏の全体が床に接するようにする。
- ・長時間同じ姿勢にならないよう、時折立ち上がる。
- ・ディスプレイは、眼から40cm以上の距離にする。・画面の上端は眼の高さにする。

### 3. 健康診断

情報機器作業を1日4時間以上行う場合、また眼や肩の痛みなど症状がある方は、「情報機器作業検診」を受けてみましょう。受診案内の詳細は令和5年10月5日付け福第193号通知をご覧ください。(福利課への申込〆切は11月9日(木)です。所属の健康診断担当の方へご確認ください。)

### 4. 体操

仕事の合間に、3分間体操、ラジオ体操、ストレッチなどを行いましょう。

### 手軽にからだをほぐす

<b>簡単な体操</b> 肩の上げ下げ		<b>ストレッチング</b> 背中		<b>ストレッチング</b> 腰	
<b>マッサージ</b> 首すじ		<b>簡単な体操</b> 首まわし		<b>ストレッチング</b> 上半身	

## ○定期健康診断が未受診の方は、必ず受診し、健康状態を把握しましょう

健康診断は、自分の健康を振り返る機会です。年に一度必ず受けましょう。なお、未受診者対象の受診期間を設けていますので、詳細は令和5年10月11日付け福第195号通知をご覧ください。

参考文献：厚生労働省より「インフルエンザ」「情報機器作業における労働衛生管理のためのガイドライン」、

宮城県保健福祉部疾病・感染症対策室、(株)パルコデジタルマーケティング

【令和5年度 教育庁本庁の衛生管理目標 (について)】

年間目標は『いきいきと働きやすい職場づくり』

10月～12月の目標は「あと10分 まずは続けて運動習慣」です。

※本庁の衛生管理目標ではありませんが、本庁以外の所属でもご参考ください。