

# 安全衛生活動

R6.2月号



2月に入り、一年中一番寒い時期になってきました。  
この時期に注意しなければならないのが「感染症の流行」です。



## ●冬に流行する主な感染症

インフルエンザ感染症、感染症胃腸炎、溶連菌感染症、マイコプラズマ肺炎

### 【冬に感染症が流行しやすい理由】

- 冬の気温と湿度は、ウイルスにとって最適な環境  
温度16℃以下／湿度40%以下は、ウイルスが長く生存出来ます。
- 冬は免疫力が低下しやすい  
冬の寒さ + 外気の乾燥 + 体内水分量減少 → 免疫力の低下
- 感染防ぐためのポイント
  - ・ 人が多く集まる場所では**マスク**着用し、**うがい・手洗い**を徹底する
  - ・ バランスの**良い食事**、**十分に睡眠**を取る
  - ・ 室内での加湿・換気をよくする  
空気が乾燥するとインフルエンザにかかりやすくなります。  
これは、喉や鼻の粘膜の防御機能が低下するためです。  
湿度は**50～60%**が適切です。

### ≪ 会社でウイルスを広めないポイント ≫

- 従業員ひとりひとりに日常生活予防を周知、励行
- 咳やくしゃみ出る時、咳エチケット ⇒ **飛沫感染予防**  
咳、くしゃみの際はティッシュなどで口と鼻を押さえ、  
他の人から顔を背けて1m以上離れましょう。  
鼻水、痰などを含んだティッシュはすぐゴミ箱に捨てましょう。
- 消毒アルコールの設置、定期的なオフィスの清掃 ⇒ **接触感染予防**  
60～80%濃度の消毒用アルコール、消毒液などを設置し、職場に入るとき、  
手洗い、指消毒を習慣にしましょう。



作成者：邢佳鵬

お客様と共に成長し、



すばらしい未来をつくる