



令和7年11月7日
種子島高校 保健室

感染症は防げる!生活を振り返ってみよう

感染症予防 5つの基本

風邪やインフルエンザなど、感染症が流行り始める時期になりました。でも、ウイルスや細菌は見えないから怖い、とむやみにおびえる必要はありません。日常の生活で少し意識を変えるだけで、感染症は予防できます。できているかチェックリストで確認してみましょう。

1. 三密(密集・密接・密閉)の回避, 換気

感染症にならないためにはウイルスなどと接触する機会を減らすのが一番です。三密を避け、換気を心がけましょう。

- ☐ 不特定多数の人がいる場所では、人との間隔をあけている
- ☐ 室内にいるときは換気を意識している
- ☐ 感染症が流行しているときは人込みを避けている

2. マスクの着用, 咳エチケット

ウイルスなどと接触しても体に入らなければ、感染症にはなりません。そのために有効なのがマスクです。また、人にうつさないためにも、マスクがないときに咳やくしゃみをする際は、ハンカチやティッシュで口と鼻をおおきましょう。

- ☐ 感染症の流行状況や周囲の様子に応じてマスクをつけている
- ☐ 咳エチケットを意識している

3. 規則正しい生活

免疫力が高ければ、もしウイルスなどが体に入っても感染症は発症しません免疫力を高める秘訣は規則正しい生活です。また、睡眠不足やストレスは免疫力を低下させてしまいます。

- ☐ 適度な運動をしている
- ☐ バランスの良い食事をしている
- ☐ 十分な睡眠をとっている
- ☐ お風呂は湯船につかっている

4. 清潔にする

ウイルスなどを体の中に入れないためには、清潔にすることも大切です。手洗いなどの清潔を意識した行動を心がけましょう。

- ☐ 外出後、食事の前、トイレの後などに必ず手洗いをしている
- ☐ アルコール消毒をしている
- ☐ 爪を短く整えている
- ☐ 鼻水はすすらず鼻をかんでいる

5. 無理しない

体力が弱っているとウイルスが体に入ったときに負けてしまいます。無理をして体力を消耗しないようにしましょう。

- ☐ 体調が悪いときは家でゆっくりしている
- ☐ 症状が辛いときは病院に行く

