

感染症から身を守ろう！

秋は気温の変動が大きく、免疫力が低下しやすい季節です。また、風邪やインフルエンザなどのウイルス感染症も流行しやすくなるため、しっかりと予防しましょう。

予防のポイント



手洗い

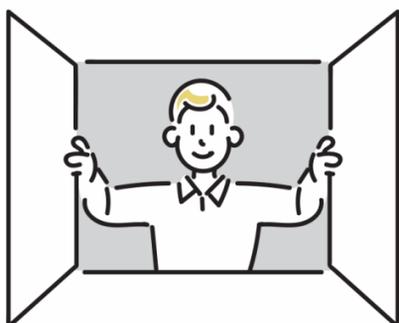
- ・15～30秒かけて丁寧に洗う。
- ・洗い残しが多い箇所*は入念に。

* 指先, 手首
親指の付け根など



換気

- ・部屋の対角線にある2か所の窓や扉を開ける。
- ・キッチンや浴室の換気扇で気流を作ることも効果的！



咳エチケット

- ・咳やくしゃみの飛沫が飛ぶ距離は1～2m！
- ・咳が出るときは、ティッシュやハンカチで口・鼻を覆うか、マスクの着用を。



参考:東京都「感染症予防ハンドブック」

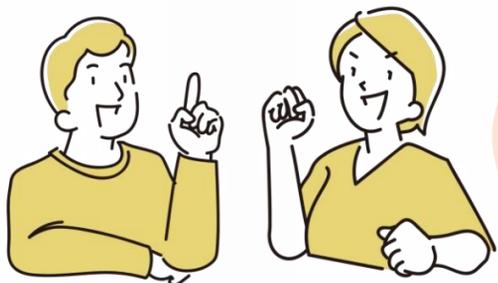
免疫力を高めて 感染症に負けない身体を作ろう！

適度な運動

十分な睡眠

ストレス解消

バランスの
取れた食事



ワクチン
接種

保健師から一言

免疫力アップには、腸内環境を整えることも大切です。腸には体内の免疫細胞の6～7割が集まっていると言われていています。腸内環境を整えるためには、発酵食品や食物繊維の多い食品を食べることもおすすめです。



インフルエンザ, 新型コロナウイルスなどの流行状況が知りたいときは…

検索

岡山県 感染症情報センター



感染症の流行状況を、保健所別・疾病別・年齢別に調べることができます。