冬の感染症を広げない3つの約束

1月は、インフルエンザ・ノロウイルス・新型コロナが重なり、職場に入りやすい時期です。

2つ
昨冬のインフルエンザの山

昨年の冬は、1つ目が2025年11月下旬、2つ目が2026年2月上旬。12月に落ち着いたように見えても、1〜2月にもう一度広がることがあります。ノロウイルスも、11月ごろから2月に多くなります。

1　石けんと流水で、手を洗う　ノロウイルスは、アルコールが効きにくい

洗うとき
- 外から戻ったとき（外回り・休憩・通勤のあと）
- トイレのあと、食事の前
- せきやくしゃみを手で受けてしまったとき

ノロウイルスは
- アルコールの消毒は、手洗いの代わりにならない
- トイレのあと・食事の前は、必ず石けんと流水で
- 石けんをよく泡立てて、流水でしっかりすすぐ

2　せきやくしゃみは、マスクか腕の内側で　部屋は寒くても、少しずつ換気を

せきエチケット
- しぶきを、人に向けない
- 出ているときは、できるだけ不織布のマスクを
- ないときは、ティッシュや腕の内側で口と鼻をおおう

換気と湿度
- 一方向の窓を少しだけ開けて、いつも空気を入れかえる
- 向かい合う2か所を開けると、よく入れかわる
- 湿度は50〜60%をめやすに（加湿器など）

3　具合が悪ければ、無理に来ない　熱・せき・吐き気・下痢があるときは、出勤せずに連絡を

インフルエンザ	新型コロナ	ノロウイルス
発症後5日	**5日間**	**会社で決める**
かつ、熱が下がって2日たつまで（学校の出席停止の決まりが参考に）	発症日を0日目として。かつ、症状が軽くなって24時間程度（国のめやす）	国の決まりはない。例：症状がおさまり、ふつうに食事がとれるまで

熱が下がっても　しばらくはウイルスが出ています。休むめやすは会社で決め、最後は本人の症状と医師の意見で決めます。

わが社の休むときのルール　会社で書きこんでお使いください

休むときの連絡先　----------

連絡の時刻・内容　----------

今日から続けよう　手を洗う、せきは腕で受ける、具合が悪ければ休む。この3つを、みんなで。

印刷・配布は自由です。内容と社名は変えずにお使いください。この資料は一般的な健康の情報です。体調が気になる人は、医療機関に相談してください。

出典：厚生労働省「令和8年度冬季 急性呼吸器感染症（ARI）総合対策に関するQ&A」（令和8年9月30日版）／厚生労働省「ノロウイルスに関するQ&A」「季節性インフルエンザの患者報告数」／厚生労働省「新型コロナウイルス感染症の5類感染症移行後の対応について」

津山産業医事務所株式会社　tsuyama-sangyoi-office.com

くわしい解説
（産業医のコラム）