インフルエンザは、無理に来ない・広げない

例年の流行は12月～3月。2026年は8月28日に流行入りし、始まりが早い年です。

3～7日
発症したあと、ウイルスを出す期間

発症の前の日から、発症したあと3～7日間、ウイルスを出しているといわれます。とくに発症してから1～3日間は量が多いので、無理に出勤しないことが大切です。

1　休むめやすの数え方　学校の出席停止の決まりを参考にした例

発症した後	熱が下がった後	例：2日目に熱が下がったら
5日 かつ	**2日** の両方をみたすまで	**6日目から** 出勤できる

会社のめやす　職場の法律の決まりはないので、会社で決めます。日数は、発症した日や熱が下がった日の翌日から数えます。

2　職場で広げない、毎日の対策

手洗い・せきエチケット
- 流水と石けんで手を洗う（アルコールの消毒も効果あり）
- せきやくしゃみは不織布マスクか、ティッシュ・腕の内側で

換気・湿度
- 冬も暖房を使いながら、こまめに換気
- 湿度は50～60%をめやすに（加湿器など）

3　ワクチンと、家族がかかったとき

12月中旬 までに
ワクチンを受ける
発病や重症化をふせぐ効果が期待されます。受けるかどうかは本人が決めます。

症状なし 家族がかかった
ふだんどおり出勤できる
数日は毎朝、熱・せき・のどの痛みを確かめ、職場ではマスクと手洗いを。

症状あり 本人
出勤せずに連絡する
職場で具合が悪くなったら、早めに帰ります。

わが社の決まり　会社で書きこんでお使いください

休むときの連絡先 ----------

休むめやす ----------

今日から続けよう　熱やせきがあるときは、無理に来ない。手洗い・換気・せきエチケットを、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）／学校保健安全法施行規則 第19条／文部科学省 通知（令和5年4月28日 5文科初第345号）

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）