

# 一人ひとりが正しい知識で 感染症対策



保健室だより  
2025年11月号  
学生支援センター保健室



## 空気感染

麻疹、結核  
水痘など

## どのような経路で 感染するのでしょうか？

## 経口感染

感染性胃腸炎・  
O157など



## 飛沫感染

インフルエンザ・  
新型コロナ・結核・  
麻疹・風疹・水痘など

## 接触感染

インフルエンザ・新型コロナ・  
麻疹・風疹・水痘・O157・  
感染性胃腸炎・HIVなど

## 海外関係

麻疹、デング熱、  
ジカウイルス感染症  
鳥インフルエンザなど

## 建物設備

レジオネラ症など

感染症対策は、どのような経路で感染するかをしっかりと考えて対策する必要があります。  
一人ひとりが正しい知識をもって対策し、感染症から身を守り、広げないようにしましょう。

## 基本の感染対策

### ◆ マスク着用



- ・鼻は出さず、あごの下まで覆う
- ・ひだは下向き
- ・表裏を確認
- ・不織布マスクが望ましい

### ◆ 手洗い

- ・固形石けんは細菌などが付着する可能性があるため、液体石けんで**手全体を覆える泡の量**で洗いましょう。

### ◆ 手指消毒

- ・濡れた手では消毒効果が激減します。必ず**乾いた手で**使用しましょう。
- ・消毒液は手全体に広げた後、乾くまで**20～30秒**かかる量が適量です。  
＊ 嘔吐・下痢症状に対しては、アルコール消毒では効果がない場合があるため、嘔吐物・下痢の処理後は、しっかり手洗いをしましょう。

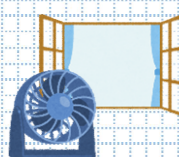
### ◆ 咳エチケット



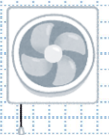
手で覆ってしまった場合は、  
すぐに手を洗いましょう！

### ◆ こまめな換気

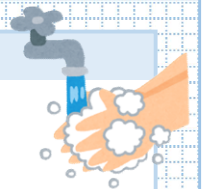
**1～2時間おきに  
5～10分程度**



**2か所の窓や扉**を開けると効果的  
1か所しかない場合は、換気扇や  
サーキュレーターの利用を



## 手洗いのタイミング



- ☐ 外から帰ったとき
- ☐ 料理を作る前、食事の前
- ☐ トイレの後
- ☐ せき、くしゃみ、鼻をかんだ後
- ☐ 多くの人が触れたと思われる場所を触った後
- ☐ 動物に触った後、家族やペットの便を処理した後
- ☐ 症状のある人の看病やお世話をした後

## 手洗いの効果

流水で**15秒**手洗い → ウイルス残存率  
**約1%**

ハンドソープで10秒  
または30秒もみ洗い後 → ウイルス残存率  
流水で15秒すぎ **約0.01%**

## 感染症に罹ったかと思ったら

医療機関で適切な診断を受け、医師の指示に従い療養しましょう。

インフルエンザなど診断された場合の公欠手続きは、学生便覧の「公認の欠席」を確認してください。