



湖西の健康福祉だより

発行：滋賀県高島健康福祉事務所(高島保健所)

TEL：(代)0740-22-2525

令和7年度 12月発行
冬号
VOL.110

冬の感染症対策



・冬は、気温と湿度がウイルスにとって、最適な環境となることで感染症が流行しやすい時期です。

咳エチケット

ほかの人にうつさないために

くしゃみや咳が出るときは、飛沫にウイルスが含まれるかもしれません。次のような咳エチケットを心がけてください。

- ・ **マスク**を着用します。
- ・ ティッシュなどで**口と鼻を覆います**。
- ・ とっさの時は**袖や上着の内側で覆います**。
- ・ 周囲の人から**なるべく離れます**。

3つの咳エチケット



マスクを着用する
(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



何もせずに咳やくしゃみをする



咳やくしゃみを手でおさえる

正しいマスクの着用



- 1 鼻と口の両方をおお確実に覆う
- 2 ゴムひもを耳にかける
- 3 隙間がないよう鼻まで覆う

換気

- ・ 窓開けによる換気は、対角線上にあるドアや窓を2か所開放すると効果的です。
- ・ 窓が1つしかない場合は、部屋のドアを開け、扇風機を窓の外に向けて、部屋の外に空気を流すと効果的です。

手洗い

ドアノブや電車のつり革などにふれることで、自分の手にもウイルスが付着しているかもしれません。

帰宅時や調理の前後、食事前など手洗いはこまめに！

石けんで洗い終わったら、十分に水で洗い流し、清潔なタオルなどでよく拭き取って乾かします。

正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・ 爪は短く切っておきましょう
- ・ 時計や指輪は外しておきましょう



指の間を洗います。親指と手のひらをねじり洗いします。手首も忘れずに洗います。

！冬の食中毒に注意！

ノロウイルス食中毒は冬場に多く発生します。

❀ 予防 ❀

- ・ 調理の前には手を正しく洗いましょう。
- ・ カキなどの二枚貝の生食はできるだけ避け、しっかり加熱して食べるようにしましょう。



- ★ 感染したら家庭内でもタオルの共用は避けてください。
- ★ 塩素系漂白剤を表示どおりに薄めてから拭き取りましょう。

滋賀県健康危機管理課
「家庭で実践できる感染対策」



滋賀県感染症情報センター
「感染症の発生動向調査」



年末年始、飲めない人には勧めない。 顔が赤くなる人 要注意！



★ 顔が赤くなる＝有害物質（アセトアルデヒド）が
分解できず長く体の中にある証拠です

・アセトアルデヒドは有害な物質で、飲酒時に顔が赤くなったり、
動悸や吐き気、頭痛を起こす原因となります。



【健康に配慮した飲酒のポイント】

- ① 自分の飲酒状況等を把握する
- ② あらかじめ量を決めておく
- ③ 飲酒前又は飲酒中に食事をする
- ④ 飲酒の合間に水を飲むなどアルコールを
ゆっくり分解・吸収できるようにする
- ⑤ 1週間のうち、飲酒をしない日を設ける



宴会はソフトドリンク
でもOK

あなたの飲酒を見守る

アルコール ウォッチ

飲んだお酒を選ぶと
純アルコール量と分解時間を計算します
／スマホで簡単＆スグ計算！／

登録不要
WEBページ
無料でチェック

飲酒運転は法律で
禁止されています。

妊娠中や体調的に
お酒を受け付けられない人は
飲酒を避けましょう。

厚生労働省



～HIV/エイズ、知ることからもう一度～

12月1日は、世界エイズデー



HIV・エイズについて、もし気になることがあった場合、保健所
で無料・匿名の血液検査ができます。

自分のため、パートナーのためにも検査を受けてみませんか。

毎月第2火曜9:30～11:00※ただし、R8.2月検査日は9日（月）。

予約制【検査項目：HIV、梅毒、B型肝炎、C型肝炎※選択可】

結果は原則、当日わかります（検査後約1時間）

お問合せ・予約：高島保健所
TEL:0740-22-2526

みんなでつくろう！

健康しが

みんなでつくろう健康しが。誰もがいつまでもその人らしくいきいきと生活していくため、一人
ひとりが主体的に健康づくりに取り組むことが重要です。
まず身体の状態を知ることからはじめませんか？

高島市内の事業所が実施している、健康相談会に
キャッフィーもお招きいただきました。

キャッフィーも健康づくりの応援をしています！

保健師・管理栄養士がアドバイス！
（高島市役所健康推進課）

