

気をつけよう！感染症

令和8年4月8日発行
松本市保健所保健予防課

春は入園や入学、入社など新しい生活が始まる時期です。慣れない新生活や季節の変わり目のため、体調を崩しやすい時期でもあります。栄養バランスの整った食事や十分な睡眠等、規則正しい生活を意識しましょう。

また、集団生活の場では、感染症にかかる機会も多くなりますので、「換気」や「手洗い」等といった基本的な感染対策を心がけましょう。

感染予防のポイント

○手洗いの徹底

外出から帰ったあと、調理の前後、調理中、食事の前、トイレのあと、動物（ペットなど）に触ったあとなど、こまめな手洗いを心がけましょう。

○こまめな換気・適度な湿度の保持

定期的に窓を開けて換気をしましょう。加湿器などを使って適切な湿度（50～60%）を保つことも効果的です。

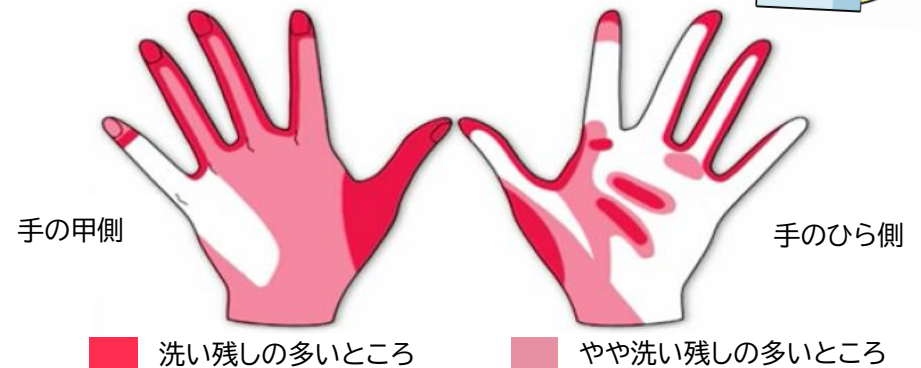
○マスクの着用・咳エチケット

医療機関や高齢者施設などに行く際は、マスクを着用しましょう。症状がある人は、マスクの着用や咳エチケットを心がけ、周りの人にうつさないよう注意しましょう。

○発熱等の症状がある場合

出勤や会合への参加、登校などの外出を控えましょう。

洗い残しに要注意！



ちゃんと手を洗ったつもりでも、意外と洗い残しているケースがあります。指の間や、指先、手首は注意が必要です。手を洗う時は、これらの部分を意識して、ていねいに洗いましょう。

適切な手洗いができているか確認してみませんか？

松本市保健所では、手洗いチェッカーの貸し出しを行っています。
「[手洗いチェッカーの貸出について](#)」（松本市ホームページ）

