

従業員スタッフの皆さん

毎日のお仕事ご苦労様です。11月も後半に入り、一気に寒さが強まり本格的な冬のシーズンとなりました。今月の「衛生委員会通信」は、「冬の感染症」について予防と対策を考えたいと思います。また、後半に「令和元年 年末の交通安全県民運動」について記載しましたので、参考して下さい。

## 冬の感染症、どう防ぐ？

予防のために  
日頃から  
気をつけて  
おきたいこと

いくら感染するのが心配だからと、家に閉じこもりぎりというわけにはいきません。もちろん外出すれば感染リスクは高まりますが、常日頃の予防でそのリスクもかなり軽減できます。冬に流行する4つの感染症について、どのような対策が必要か知っておきましょう。

①インフルエンザ

季節性インフルエンザは、日本では毎年11月頃から増え始め、12月～翌1月でピークを迎える。咳やくしゃみによる飛沫感染が主な感染経路で、ウイルス感染してから発症までの潜伏期間は1～3日。高熱、悪寒、頭痛、筋肉痛といった症状が急激に出るのが特徴。

🌸 予防と対策 🌸

日頃から免疫力を低下させない体をつくることと、やはり予防接種が効果的。インフルエンザのワクチンは接種後約5ヵ月間有効なので、毎年10月～11月の間に接種を受けておくのがベストです（接種してから抗体値が上昇するまで約2週間かかるため、接種後直ちに効果が発揮されるわけではありません）。家庭内で子どもから大人に感染する場合も多いので、家族全員で予防接種を受けるのがおすすめ。また、外出時には常にマスクをするなど、ウイルスをできるだけ吸い込まない工夫を。



②RSウイルス感染症

乳幼児ほど重症化しやすい呼吸器の感染症。日本では11月～翌1月が発症のピーク。

感染力が高く、ほとんどの乳幼児が感染を経験し、一度治ってからも何度も感染することがある。苦しそうな咳き込みと喘鳴の症状が特徴で、生後6ヵ月未満の乳児は、特に注意。

🌸 予防と対策 🌸

現在、RSウイルス感染症に効果的なワクチンはなく、発症後は経過をしっかりと見ていくことが大切。特に免疫力の弱い乳児の場合は、重症化させないためにも、症状が現れたらすぐに医療機関へ。一度かかってすぐに免疫ができる病気ではなく、何度も繰り返し感染し、回数が増えるほど症状は軽くなっていくのが一般的。乳幼児の多い保育園では感染が広がりやすく、また、大人が知らずにウイルスをもらっていることもあるため、家族で「家に帰ったらまずは手洗い」の習慣を。



③溶連菌感染症

溶連菌（正式には溶血性連鎖球菌）が病原体となって、主に喉に感染する。猩紅熱は、溶連菌感染症が重症化した状態のこと。溶連菌感染症は38～39℃の発熱、のどの痛み、イチゴ舌、発疹などの症状が特徴。潜伏期間は2～4日ほどで、大人になっても感染する。

🌸 予防と対策 🌸

家族で感染した子がいる場合は、室内でもマスクをするなど二次感染の予防を。もちろん、感染したお子さんの食べ残しを口に入れたり、同じスプーンやコップは使わないこと。発症後は抗生剤を服用すれば2～3日で症状が治まりますが、溶連菌を完全に死滅させるために、10～14日間は処方のとおり最後まで抗生剤を飲み切ることが重要です。また、完治したかどうかは自己判断せず、症状が改善した2～3週間後に、再び医師の診断を受けてください。



④ノロウイルス・ロタウイルス

初冬から春先に流行する感染性胃腸炎。ノロ、ロタ、いずれも急な吐き気、嘔吐、下痢、発熱などの症状が特徴で、ロタの方が乳幼児の感染では症状が長引きやすい。ロタは世界中のほぼ全員が5歳までに1度は感染するとされていて、初感染時が一番重症化しやすい。

🌸 予防と対策 🌸

肉や魚介類は生食を避け、加熱して食べるようにしましょう。85℃以上、90秒以上の加熱でウイルスは死滅します。二次感染を避けるために、ウイルスに感染した人の嘔吐物や排泄物を処理するときは最大限の注意を。必ず使い捨ての手袋やマスクを着用し、使用したぞうきんやペーパーなどと一緒にビニール袋を何重も重ねて密閉し捨ててください。嘔吐した床や感染者が触れたドアや便座などは、次亜塩酸ナトリウムを希釈した液で消毒をしましょう。



「感染症対策として日頃していることや家庭内での予防法」を聞いたところ

下記のような結果となりました。

自分がしていること (したことがある)	複数回答	子どもにさせていること (させたことがある)	複数回答
1位 手洗い	93.3%	1位 手洗い	92.4%
2位 うがい	84.1%	2位 うがい	77.3%
3位 マスク着用	69.7%	3位 インフルエンザの予防接種	57.6%
4位 部屋の換気	62.6%	4位 部屋の換気	51.0%
5位 インフルエンザの予防接種	49.2%	5位 マスク着用	43.5%

## 家庭内感染の予防策 複数回答

- 1位 家の中でもマスク着用 60.5%
- 2位 感染者が使用した部屋の換気 43.1%
- 3位 感染者と別室で就寝 39.2%
- 4位 下痢・嘔吐した際に消毒をする 34.1%
- 5位 感染者と食事の時間帯をずらす、同じ部屋にいる時間を減らす 23.0%

### 予防には「こまめな手洗いとマスク着用」が大切！

そこで、「正しい手の洗い方」と「正しいマスクの着用方法」を最後に。

#### 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



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

#### 正しいマスクの着用方法



今回の内容が、皆さんの感染症の症状と予防・対策の参考になればと思います。

## 「令和元年 年末の交通安全県民運動」

令和元年12月1日(日)～12月10日(火)の10日間

- 重点項目： ○高齢者と子供の交通事故防止 ○横断歩道における歩行者優先の徹底  
○シートベルトとチャイルドシートの正しい着用 ○飲酒運転の根絶

### 「ながら運転」の厳罰化を周知していますか？

#### ■12月1日より、改正道路交通法が一部施行

さる2019年6月5日に改正道路交通法が公布され、その一部が12月1日から施行されます。今回施行される改正部分は、以下のように携帯電話使用等の罰則強化がポイントです。施行前に事業所の運転者に周知して、ながら運転を防止しましょう。

\*警察庁の道路交通法改正資料より作成

#### 1 携帯電話使用等の罰則強化

運転中(※)に携帯電話やスマートフォンを手に持ったの通話や画面を注視したり、カーナビゲーション装置の画面を注視する「ながら運転」への罰則が大幅に強化され、事故など交通の危険を生じさせた場合は、「1年以下の懲役刑」など厳罰が科せられます。(※車の停止時を除く)

また、違反点数と反則金も約3倍と大幅に引き上げられましたので、運転者が免許停止や免許取消し処分を受ける可能性が高くなります。

#### 2 ながら運転を「免許の仮停止処分」の対象に

携帯電話使用等の違反をして交通事故などの危険を生じさせ(交通の危険)、人を死傷させた場合は、運転免許の効力の仮停止の対象に含めることになりました。

『免許効力の仮停止』は交通事故などの発生時、即座に運転免許の効力仮停止や運転の仮禁止が可能な処分で、点数制度による免許停止処分とは異なります。30日を超えない範囲とされており、死傷事故で適用される違反は、無免許運転、麻薬等運転、酒酔い運転、過労運転など悪質な違反に限られています

ながら運転  
罰則強化！

2019.12.1  
施行



### スマホ・携帯・カーナビ等の「ながら運転」罰則強化！

2019.12.1  
施行

	改正前	改正後
携帯電話使用等	<p>【罰則】3月以下の懲役又は5万円以下の罰金</p> <p>【違反点数】2点 (酒気帯び点数14点)</p> <p>【反則金】 普通車 9,000円 等</p>	<p>【罰則】1年以下の懲役又は30万円以下の罰金</p> <p>【違反点数】6点 → 免許停止 (酒気帯び点数16点) → 免許取消し</p> <p>【非反則行為となり、すべて罰則が適用されることとなります】</p>
交通の危険を生じさせた場合(※)		
保持	<p>【罰則】5万円以下の罰金</p> <p>【違反点数】1点 (酒気帯び点数14点)</p> <p>【反則金】 大型車 7,000円 普通車 6,000円 二輪車 6,000円 原付車 5,000円</p>	<p>【罰則】6月以下の懲役又は10万円以下の罰金</p> <p>【違反点数】3点 (酒気帯び点数15点) → 免許取消し</p> <p>【反則金】 大型車 25,000円 普通車 18,000円 二輪車 15,000円 原付車 12,000円</p>

※「交通の危険」を生じさせ、死傷事故を起こした場合は、即、免許の仮停止対象となる。