



体調管理に気を付けましょう！

	かぜ	インフルエンザ	花粉症
発症時期	1年を通して散発的	冬季に流行	季節性がある
症状の特徴	鼻やのどまでの上気道の症状が強いことが多く、時に頭痛や下痢などの腹部の症状もある	高熱、筋肉や関節の痛みなど、強い全身症状がある	同じような症状が長く続く
熱	38℃までの発熱が多い	38℃以上の高熱が多い	ほとんど出ることなく、出ても微熱
鼻水	はじめは透明で、次第に黄色く粘り気が出る	後期からひどくなる	透明なサラサラした鼻水がとめどなく出る
くしゃみ	出ることが多いが、続いても3~4日	出ることがある	何度も出る
鼻づまり	数日間続く	症状がある	症状がひどく、長く続く
のどの症状	痛み、腫れがある	痛み、腫れの症状が重い	痛み、腫れはまれだが、時にイガイガした感じがある
咳	数日間続く	症状が重く、数日間続く	出ることがある

ちゃんと

ただ、正しく手を洗えてますか？

手洗いは、感染予防の1つです。手の洗い方によって、右の表のように手に付着したウイルスの残存数が変わってきます。ウイルスって目に見えないからこそ恐ろしいものです。正しく効果的な手洗いをして、ウイルスに負けない身体づくりを心がけましょう。

てあら じかん こうか 手洗いの時間による効果

てあら ほうほう 手洗いの方法	ざんぞん ウィルス 数 (残存率)
てあら 手洗いなし	やく 100 まんご 約100万個
りゅうすい で 15 びょう 流水で15秒手洗い	やく 1 まんご (やく1%) 約1万個 (約1%)
びょう 10 びょう または 30 びょう もみ ハンドソープで10秒または30秒もみ ああと りゅうすい で 15 びょう すすぎ 洗い後、流水で15秒すすぎ	やく 100 びょう (やく0.01%) 約100個 (約0.01%)
びょう 60 びょう もみ 洗い後、りゅうすい ハンドソープで60秒もみ洗い後、流水 で 15 びょう すすぎ で15秒すすぎ	やく 10 びょう (やく0.001%) 約10個 (約0.001%)
びょう 10 びょう もみ 洗い、ああと、 りゅうすい で 15 びょう すすぎを 2 かい くりかえす ハンドソープで10秒もみ洗い、あと、 流水で15秒すすぎを2回繰り返す	やく いく びょう (やく0.0001%) 約数個 (約0.0001%)

1. 両手を水で洗う
2. 右薬指を手にとって泡を作る
3. 手のひらを洗う
4. 指の間も洗う
5. 手の外側も洗う
6. 指の先、爪も洗う
7. 親指のつけ根も洗う
8. 最後に手首を洗い、水で洗いすすぐ