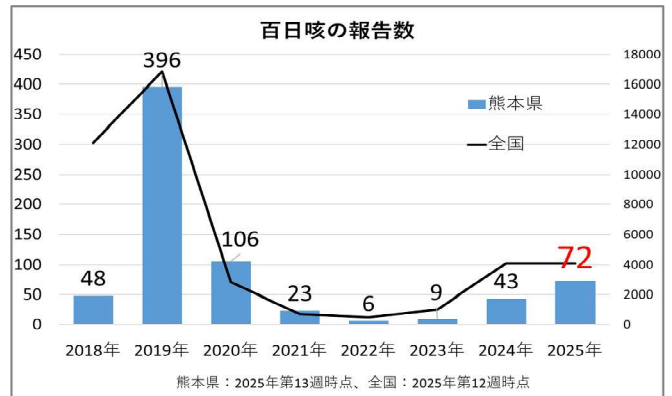


熊本県感染症情報 (第13週: 3/24 ~ 3/30)

百日咳の発生状況について

- 今週(第13週)の報告数は13件で、今年累計で72件になりました。全国的に報告数が増加しており、注意が必要です。
- 百日咳は飛沫・接触により感染し、普通のかぜ症状で始まり、次第に咳の回数が増え、程度が激しくなります。
- 予防にはワクチン接種に加え、手洗い・うがい及びマスク着用等の基本的な感染対策も重要です。基本的な感染対策を心がけ感染を予防しましょう。また、咳が長引く場合は、早めに医療機関を受診しましょう。



感染性胃腸炎に注意しましょう

- 今週の報告数は499件(一定点当たり9.98)で、前週(第12週)の658件(一定点当たり13.16)から減少しましたが、菊池、有明、宇城地域では警報レベルが継続しているため、注意が必要です。
- 「流水・石けんによる丁寧な手洗いを心がける」、「食品を十分に加熱して調理する」、「ふん便やおう吐物を適切に処理する」等の感染対策を心がけ、感染を予防しましょう。

1 定点把握対象疾患

定点	No.	疾患名	今週	前週
インフルエンザ /COVID-19	80	1 インフルエンザ	111	107
		2 新型コロナウイルス感染症 (COVID-19)	233	253
小児科	50	3 R Sウイルス感染症	85	94
		4 咽頭結膜熱	13	8
		5 A群溶血性レンサ球菌咽頭炎	68	85
		6 感染性胃腸炎	499	658
		7 水痘	11	12
		8 手足口病	3	1
		9 伝染性紅斑 (りんご病)	16	13
		10 突発性発しん	16	16

県内154定点医療機関からの報告数 : 3/24 ~ 3/30

定点	No.	疾患名	今週	前週
小児科	50	11 ヘルパンギーナ	2	0
		12 流行性耳下腺炎 (おたふくかぜ)	3	0
眼科	9	13 急性出血性結膜炎	0	0
		14 流行性角結膜炎 (はやり目)	9	10
基幹	15	15 細菌性髄膜炎	0	0
		16 無菌性髄膜炎	0	0
		17 マイコプラズマ肺炎	4	2
		18 クラミジア肺炎	0	0
		19 感染性胃腸炎 (ロウイルス)	3	3

定点の右欄は、定点医療機関数。

【報告数の多い疾患】

地区別: 定点当たりの報告数が多い地域を順に記載

疾患名	今週	前週	地区別			年齢別	
			1	2	3		
感染性胃腸炎	499件	658件	菊池	宇城	有明	1歳	66件 13.2%
新型コロナウイルス感染症(COVID-19)	233件	253件	有明	山鹿	天草	70-79歳	35件 15%
インフルエンザ	111件	107件	山鹿	菊池	熊本	10-14歳	26件 23.4%

【定点把握対象疾患の推移(過去7週)】

報告期間	第6週	第7週	第8週	第9週	第10週	第11週	第12週	第13週	第10週	第11週	第12週
	7週前	6週前	5週前	4週前	3週前	2週前	1週前	今週	全国3週前	全国2週前	全国1週前
	2/3~2/9	2/10~2/16	2/17~2/23	2/24~3/2	3/3~3/9	3/10~3/16	3/17~3/23	3/24~3/30	3/3~3/9	3/10~3/16	3/17~3/23
インフルエンザ	283 3.54	151 1.89	93 1.16	115 1.44	127 1.59	129 1.61	107 1.34	111 1.39	9,941 2.02	10,960 2.23	9,714 1.98
新型コロナウイルス感染症 (COVID-19)	453 5.66	438 5.48	462 5.78	456 5.70	360 4.50	349 4.36	253 3.16	233 2.91	20,041 4.07	18,927 3.85	15,872 3.23
RSウイルス感染症	39 0.78	68 1.36	77 1.54	103 2.06	114 2.28	127 2.54	94 1.88	85 1.70	4,391 1.41	4,611 1.48	3,663 1.18
咽頭結膜熱	9 0.18	6 0.12	9 0.18	6 0.12	14 0.28	10 0.20	8 0.16	13 0.26	904 7,291	883 7,273	802 6,098
A群溶血性レン球菌咽頭炎	166 3.32	130 2.60	132 2.64	114 2.28	111 2.22	121 2.42	85 1.70	68 1.36	7,291 2.33	7,273 2.33	6,098 1.96
感染性胃腸炎	651 13.02	736 14.72	953 19.06	853 17.06	889 17.78	851 17.02	658 13.16	499 9.98	35,553 11.38	34,609 11.10	28,141 9.04
水痘	21 0.42	15 0.30	5 0.10	8 0.16	7 0.14	8 0.16	12 0.24	11 0.22	833 0.27	844 0.27	995 0.32
手足口病	3 0.06	9 0.18	10 0.20	9 0.18	6 0.12	6 0.12	1 0.02	3 0.06	156 0.05	147 0.05	133 0.04
伝染性紅斑	7 0.14	10 0.20	14 0.28	18 0.36	22 0.44	18 0.36	13 0.26	16 0.32	1,793 0.57	2,516 0.81	2,074 0.67
突発性発しん	30 0.60	20 0.40	24 0.48	21 0.42	27 0.54	29 0.58	16 0.32	16 0.32	628 0.20	670 0.21	545 0.18
ヘルパンギーナ	1 0.02	0 0.00	3 0.06	1 0.02	2 0.04	3 0.06	0 0.00	2 0.04	38 0.01	37 0.01	20 0.01
流行性耳下腺炎	0 0.00	2 0.04	0 0.00	2 0.04	0 0.00	0 0.00	0 0.00	3 0.06	120 0.04	121 0.04	101 0.03
急性出血性結膜炎	1 0.11	0 0.00	0 0.00	0 0.00	0 0.00	1 0.11	0 0.00	0 0.00	29 0.04	39 0.06	56 0.08
流行性角結膜炎	12 1.33	14 1.56	6 0.67	11 1.22	10 1.11	1 0.11	10 1.11	9 1.00	576 0.83	625 0.89	579 0.83
細菌性髄膜炎	0 0.00	0 0.00	0 0.00	0 0.00	0 0.00	0 0.00	0 0.00	0 0.00	10 0.02	7 0.01	8 0.02
無菌性髄膜炎	0 0.00	0 0.00	2 0.13	1 0.07	0 0.00	0 0.00	0 0.00	0 0.00	12 0.02	13 0.03	14 0.03
マイコプラズマ肺炎	7 0.47	4 0.27	2 0.13	1 0.07	4 0.27	4 0.27	2 0.13	4 0.27	137 0.28	138 0.29	129 0.27
クラミジア肺炎	0 0.00	0 0.00	0 0.00	0 0.00	0 0.00	0 0.00	0 0.00	0 0.00	- -	2 0.00	3 0.01
感染性胃腸炎(ロタウイルス)	0 0.00	0 0.00	3 0.20	2 0.13	2 0.13	0 0.00	3 0.20	3 0.20	74 0.15	91 0.19	96 0.20

上段：患者数、下段：定点一医療機関当たりの患者報告数

【全国より一定点当たり2倍以上(3週連続)多い感染症】

(全国の流行状況の情報還元には時間差があるため、全国の情報には1週間までの内容になります。)

【大きな流行が発生又は継続しつつある地域(保健所)】

感染性胃腸炎 : 菊池、有明、宇城

2 全数把握対象疾患

疾患名	今週	R7累計
1類感染症	報告なし	
2類感染症	結核 (無症状病原体保有者:1名)	1
3類感染症	報告なし	
4類感染症	E型肝炎	1
5類感染症	侵袭性肺炎球菌感染症	2
	梅毒	3
	百日咳	13

当該週以外の週で、報告遅れや取下げがあるため、R7累計報告数は増減します。

3 病原体検査情報

県保健環境科学研究所で病原体検査を実施した結果を記載しています。

季節性インフルエンザではどのウイルスタイプが主流かといった傾向を示しています。

インフルエンザウイルス検出状況(PCR検査結果) 2024/25シーズン(R6.9/2~)の累計

	A型			B型
	季節性 H1 pdm (AH1 pdm09)	H1 (ソ連型)	H3 (香港型)	
(今シーズン累計)	0件	0件	0件	0件
(昨シーズン累計)	3件	0件	1件	0件

呼吸器疾患病原体検出状況 第1週(R6.12/30~)からの累計

ライノウイルス	RSウイルス	パラインフルエンザウイルス	ヒトメタニューモウイルス	コロナウイルス	エンテロウイルス
2件 (11件)	0件 (0件)	0件 (6件)	0件 (0件)	0件 (0件)	0件 (0件)
アデノウイルス	その他				
0件 (0件)	0件 (0件)				

(カッコ内は昨シーズン累計)

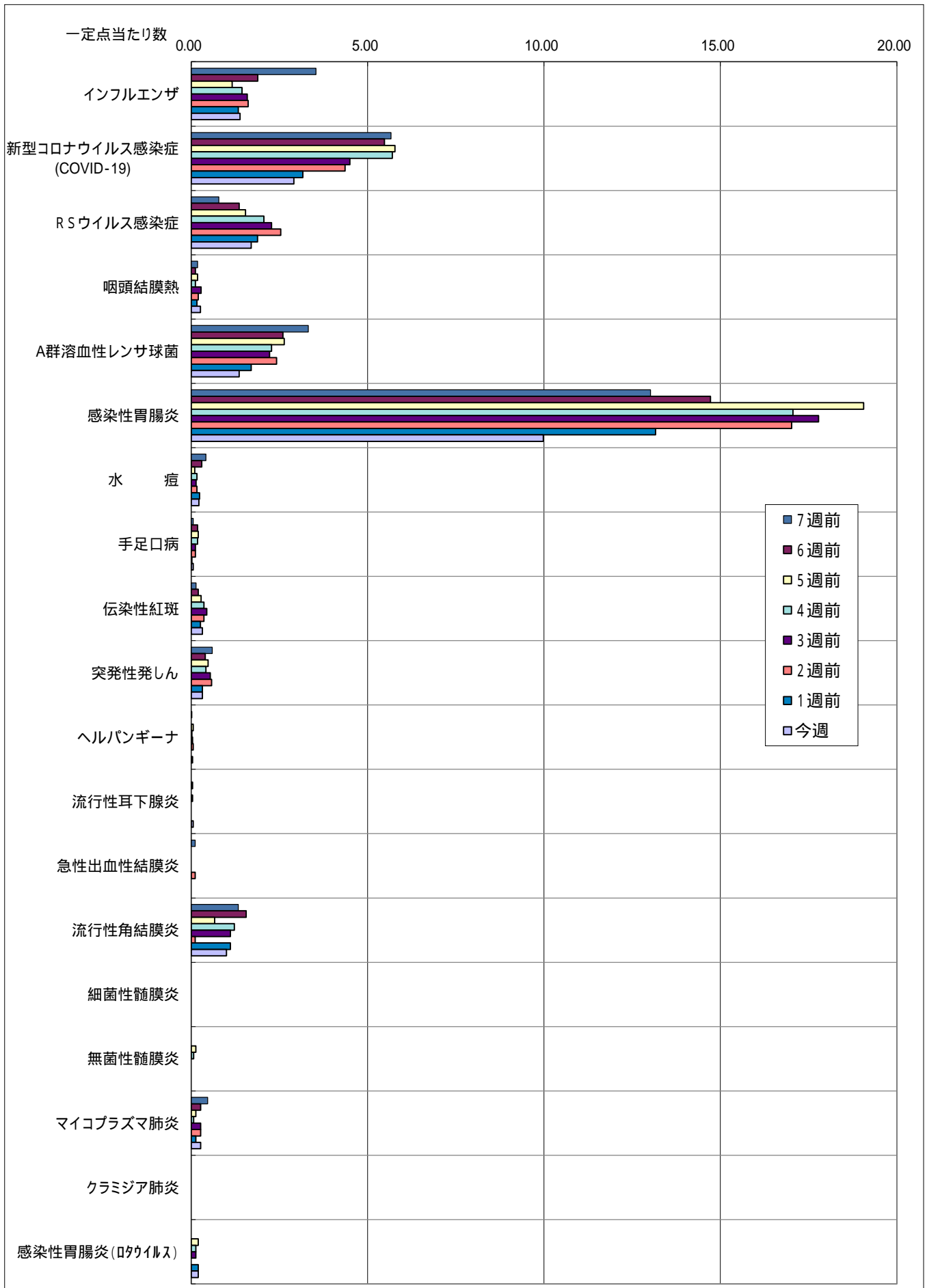
感染性胃腸炎病原体検出状況 第1週(R6.12/30~)からの累計

ノロウイルス	サボウイルス	ロタウイルス	アストロウイルス	アデノウイルス	その他
0件 (1件)	0件 (0件)	0件 (0件)	0件 (0件)	0件 (0件)	0件 (0件)

(カッコ内は昨シーズン累計)

【週報に関するお問い合わせ先】
健康危機管理課 感染症対策班 直通電話:096-333-2240 (内33154、33141)

一定点当たり週別発生状況の推移



保健所別発生状況 (インフルエンザ / COVID-19・小児科・眼科・基幹定点)

保健所名	インフルエンザ	新型コロナウイルス感染症 (COVID-19)	RSウイルス感染症	咽頭結膜熱	A群溶血性レンサ球菌咽頭炎	感染性胃腸炎	水痘	手足口病	伝染性紅斑	突発性発しん	ヘルパンギーナ	流行性耳下腺炎	急性出血性結膜炎	流行性角結膜炎	細菌性髄膜炎	無菌性髄膜炎	マイコプラズマ肺炎	クラミア肺炎	感染性胃腸炎 (ロタウイルス)
1 熊本市保健所	38	69	20	4	22	141	5	2	14	7	0	0	0	7	0	0	3	0	3
2 山鹿保健所	15	17	5	0	3	24	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3 菊池保健所	31	11	24	4	17	106	2	0	1	5	0	1	0	0	0	0	0	0	0
4 阿蘇保健所	4	8	0	0	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
5 御船保健所	3	7	0	1	5	22	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
6 八代保健所	1	10	11	2	3	25	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7 水俣保健所	1	3	2	0	3	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0
8 人吉保健所	2	14	6	0	0	23	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
9 有明保健所	6	58	7	1	4	73	2	0	0	1	0	2	0	0	0	0	0	0	0
10 宇城保健所	3	15	10	1	8	66	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
11 天草保健所	7	21	0	0	3	4	0	0	0	1	2	0	0	2	0	0	0	0	0
計	111	233	85	13	68	499	11	3	16	16	2	3	0	9	0	0	4	0	3

保健所別一定点当り患者報告数 (インフルエンザ / COVID-19・小児科・眼科・基幹定点)

保健所名	インフルエンザ	新型コロナウイルス感染症 (COVID-19)	RSウイルス感染症	咽頭結膜熱	A群溶連菌咽頭炎	感染性胃腸炎	水痘	手足口病	伝染性紅斑	突発性発しん	ヘルパンギーナ	流行性耳下腺炎	急性出血性結膜炎	流行性角結膜炎	細菌性髄膜炎	無菌性髄膜炎	マイコプラズマ肺炎	クラミア肺炎	感染性胃腸炎 (ロタウイルス)
1 熊本市保健所	1.52	2.76	1.25	0.25	1.38	8.81	0.31	0.13	0.88	0.44	0.00	0.00	0.00	1.40	0.00	0.00	0.60	0.00	0.60
2 山鹿保健所	5.00	5.67	2.50	0.00	1.50	12.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	-	-	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
3 菊池保健所	3.88	1.38	4.80	0.80	3.40	21.20	0.40	0.00	0.20	1.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
4 阿蘇保健所	1.33	2.67	0.00	0.00	0.00	2.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	-	-	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
5 御船保健所	0.60	1.40	0.00	0.33	1.67	7.33	0.00	0.33	0.00	0.33	0.00	0.00	-	-	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
6 八代保健所	0.14	1.43	2.75	0.50	0.75	6.25	0.00	0.00	0.25	0.25	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
7 水俣保健所	0.33	1.00	1.00	0.00	1.50	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	-	-	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00
8 人吉保健所	0.40	2.80	2.00	0.00	0.00	7.67	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	-	-	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
9 有明保健所	0.75	7.25	1.40	0.20	0.80	14.60	0.40	0.00	0.00	0.20	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
10 宇城保健所	0.50	2.50	2.50	0.25	2.00	16.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	-	-	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
11 天草保健所	1.00	3.00	0.00	0.00	0.75	1.00	0.00	0.00	0.00	0.25	0.50	0.00	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
平均	1.39	2.91	1.70	0.26	1.36	9.98	0.22	0.06	0.32	0.32	0.04	0.06	0.00	1.00	0.00	0.00	0.27	0.00	0.20

年齢別発生状況(インフルエンザ / COVID-19・小児科・眼科・基幹定点)

令和7年第13週

インフルエンザ / COVID-19 定点 年齢区分	合計	0-5 ヵ月	6-11 ヵ月	1歳	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳	7歳	8歳	9歳	10-14 歳	15-19 歳	20-29 歳	30-39 歳	40-49 歳	50-59 歳	60-69 歳	70-79 歳	80歳 以上
インフルエンザ	111	0	2	4	3	3	6	1	10	6	4	7	26	13	6	11	2	1	2	2	2
新型コロナウイルス感染症 (COVID-19)	233	0	3	8	4	2	1	1	2	2	3	1	9	9	21	20	31	28	20	35	33

小児科定点年齢区分	合計	0-5 ヵ月	6-11 ヵ月	1歳	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳	7歳	8歳	9歳	10-14 歳	15-19 歳	20歳 以上
RSウイルス感染症	85	9	13	36	17	6	3	1	0	0	0	0	0	0	0
咽頭結膜熱	13	0	1	8	0	2	1	0	0	1	0	0	0	0	0
A群溶連菌咽頭炎	68	0	0	1	4	11	11	7	8	4	10	3	8	1	0
感染性胃腸炎	499	5	18	66	47	49	48	43	60	33	20	20	36	4	50
水痘	11	0	0	1	2	1	0	0	0	2	0	1	4	0	0
手足口病	3	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
伝染性紅斑	16	0	0	2	1	4	3	1	5	0	0	0	0	0	0
突発性発疹	16	0	6	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ヘルパンギーナ	2	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0
流行性耳下腺炎	3	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	2	0	0	0

眼科定点年齢区分	合計	0-5 ヵ月	6-11 ヵ月	1歳	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳	7歳	8歳	9歳	10-14 歳	15-19 歳	20-29 歳	30-39 歳	40-49 歳	50-59 歳	60-69 歳	70歳 以上
急性出血性結膜炎	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
流行性角結膜炎	16	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	4	3	1	2	0

基幹定点年齢区分	合計	0歳	1-4歳	5-9歳	10-14 歳	15-19 歳	20-24 歳	25-29 歳	30-34 歳	35-39 歳	40-44 歳	45-49 歳	50-54 歳	55-59 歳	60-64 歳	65-69 歳	70歳 以上
細菌性髄膜炎	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
無菌性髄膜炎	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
マイコプラズマ肺炎	4	0	0	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
クラミジア肺炎	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
感染性胃腸炎(ロタウイルス)	3	0	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

冬は特にご注意ください！

食品を取扱う方々へ

ノロウイルス

食中毒

による

食中毒は夏だけではありません。
ウイルスによる食中毒が
冬に 多発しています!!!

データでみると

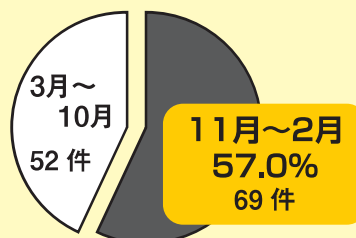
ノロウイルスによる食中毒は、

◆患者数で第1位



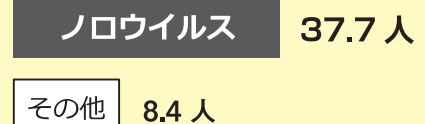
原因別の食中毒患者数（年間）

◆冬期に多い



ノロウイルス食中毒の発生時期別の件数（年間）

◆大規模な食中毒になりやすい



食中毒1件あたりの患者数

※出典：食中毒統計（令和元～5年の平均。病因物質が判明している食中毒に限る）

ノロウイルスによる食中毒予防のポイント

調理する人の

健康管理

- 普段から感染しないように食べものや家族の健康状態に注意する。
- 症状があるときは、食品を直接取扱う作業をしない。
- 毎日作業開始前に調理従事者の健康状態を確認し、責任者に報告する仕組みをつくる。

作業前などの

手洗い

- 洗うタイミングは、
 - ◎ トイレに行ったあと
 - ◎ 調理施設に入る前
 - ◎ 料理の盛付けの前
 - ◎ 次の調理作業に入る前
 - ◎ 手袋を着用する前
- 汚れの残りやすいところをていねいに
 - ◎ 指先、指の間、爪の間
 - ◎ 親指の周り
 - ◎ 手首、手の甲

調理器具の

消毒

- 洗剤などで十分に洗浄し、熱湯で加熱する方法又はこれと同等の効果を有する方法で消毒する。

詳しい情報は、厚生労働省ホームページ「ノロウイルスに関するQ&A」をご覧ください。
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/syokuchu/kanren/yobou/040204-1.html

ノロウイルスQ&A

検索



ノロウイルスの感染を広げないために

食器・環境・ リネン類などの

消毒

- 感染者が使ったり、おう吐物が付いたものは、他のものと分けて洗浄・消毒します。
- 食器等は、食後すぐ、厨房に戻す前に塩素消毒液に十分浸し、消毒します。
- カーテン、衣類、ドアノブなども塩素消毒液などで消毒します。
 - 次亜塩素酸ナトリウムは金属腐食性があります。金属部（ドアノブなど）消毒後は十分に薬剤を拭き取りましょう。
- 洗濯するときは、洗剤を入れた水の中で静かにもみ洗いし、十分すすぎます。
 - 85℃で1分間以上の熱水洗濯や、塩素消毒液による消毒が有効です。
 - 高温の乾燥機などを使用すると、殺菌効果は高まります。

おう吐物などの

処理

- 患者のおう吐物やおむつなどは、次のような方法で、すみやかに処理し、二次感染を防止しましょう。ノロウイルスは、乾燥すると空中に漂い、口に入って感染することがあります。
 - 使い捨てのマスクやガウン、手袋などを着用します。
 - ペーパータオル等（市販される凝固剤等を使用することも可能）で静かに拭き取り、塩素消毒後、水拭きをします。
 - 拭き取ったおう吐物や手袋等は、ビニール袋に密閉して廃棄します。その際、できればビニール袋の中で1000ppmの塩素消毒液に浸します。
 - しぶきなどを吸い込まないようにします。
 - 終わったら、ていねいに手を洗います。

塩素消毒の方法

次亜塩素酸ナトリウムを水で薄めて「塩素消毒液」を作ります。なお、家庭用の次亜塩素酸ナトリウムを含む塩素系漂白剤でも代用できます。

*濃度によって効果が異なりますので、正しく計りましょう。

	食器、カーテンなどの 消毒や拭き取り		おう吐物などの 廃棄 (袋の中で廃棄物を浸す)	
	200ppm の濃度の塩素消毒液		1000ppm の濃度の塩素消毒液	
製品の濃度	液の量	水の量	液の量	水の量
12%	5ml	3L	25ml	3L
6%	10ml	3L	50ml	3L
1%	60ml	3L	300ml	3L



- ▶ 製品ごとに濃度が異なるので、表示をしっかり確認しましょう。
- ▶ 次亜塩素酸ナトリウムは**使用期限内のもの**を使用してください。
- ▶ おう吐物などの酸性のものに直接原液をかけると、**有毒ガスが発生することがあります**ので、必ず「使用上の注意」をよく確認してから使用してください。
- ▶ 消毒液を保管しなければならない場合は、消毒液の入った容器は、**誤って飲むことがないように**、消毒液であることをはっきりと明記して保管しましょう。

ノロウイルスによる感染について

感染経路	症状
<p><食品からの感染></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 感染した人が調理などをして汚染された食品 ● ウイルスの蓄積した、加熱不十分な二枚貝など <p><人からの感染></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 患者のふん便やおう吐物からの二次感染 ● 家庭や施設内などでの飛沫などによる感染 	<p><潜伏時間></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 感染から発症まで24～48時間 <p><主な症状></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 吐き気、おう吐、下痢、腹痛、微熱が1～2日続く。感染しても症状のない場合や、軽い風邪のような症状のこともある。 ● 乳幼児や高齢者は、おう吐物を吸い込むことによる肺炎や窒息にも要注意。

インフルエンザ様疾患による学級閉鎖等について(第13週:3/24~3/30)

令和7年(2025年)4月3日(木)
熊本県 健康危機管理課

1 学級閉鎖について

No	所在地	施設名	措置種別	学年	措置した学級数 /学年の総組数	休校	学年閉鎖	学級閉鎖	在籍数	患者数	欠席数	措置の期間	備考
1		報告なし										~	
						0	0	0	0	0	0		

2 学校の休業等に係るインフルエンザ様疾患の発生状況（2024～2025シーズン）

期間	9月 (9/2～9/29)	10月 (9/30～10/3)	11月 (11/4～12/1)	12月 (12/2～12/29)	1月 (12/30～2/2)	2月 (2/3～3/2)	第10週 (3/3～3/9)	第11週 (3/10～3/16)	第12週 (3/17～3/23)	第13週 (3/24～3/30)	合計	
合計（人数）	0	124	98	2,621	779	197	41	63	13	0	3,936	
保健所別	熊本市	0	73	47	787	287	109	9	44	13	0	1,369
	有明	0	0	0	477	179	0	0	0	0	0	656
	山鹿	0	0	0	427	62	0	0	0	0	0	489
	菊池	0	0	23	283	74	38	0	0	0	0	418
	御船	0	27	12	16	11	0	13	19	0	0	98
	阿蘇	0	0	0	112	35	0	19	0	0	0	166
	宇城	0	0	0	69	0	37	0	0	0	0	106
	八代	0	0	16	229	60	0	0	0	0	0	305
	水俣	0	0	0	29	10	0	0	0	0	0	39
	人吉	0	0	0	46	28	13	0	0	0	0	87
	天草	0	15	0	146	33	0	0	0	0	0	194
昨年同期	2,217	1,544	5,478	5,432	3,550	4386	689	496	162	10	23,964	

学校等からの届出があった日でカウントしています。

県内のインフルエンザの発生状況は、県のホームページに掲載しております（毎週更新）。

本書の情報はあくまで速報値です。

インフルエンザの予防方法は

- ・咳エチケットを守りましょう。
- ・できる限り人混みを避けましょう。
- ・こまめに石けんを使用して丁寧に手洗いをしましょう。
- ・十分な栄養、休養、睡眠を心がけましょう。



「せき」や「くしゃみ」で出るしぶきで、ウイルスが広がります。

- ・「せき」や「くしゃみ」が出る時は、マスクを着用しましょう。
- ・マスクをしていない場合は、「せき」や「くしゃみ」をする際は、ティッシュなどで口や鼻を押さえ、顔をそむけましょう。
- ・使用後のティッシュや使い捨てマスクは、すぐにゴミ箱に捨てましょう。