1分ちょっとで、大枠をつかむ！

感染対策

INFECTION CONTROL

自分でできること、
周りへの配慮を再確認！

手洗い　咳エチケット　予防接種



FREE PAPER あさクリ

11
2026
No.128

年をとっても
病を持っても
今を生きる
喜びの支援をする情報紙

ASANO CLINIC IN SOJA

例年より早くインフルエンザが流行中！「かからない」「うつさない」感染対策

岡山県では、昨年より約1か月早く9月28日に県内全域へインフルエンザ注意報が発令されています。**自分がかからないためにできること、周りにうつさないためにできる配慮を再確認していきましょう！**

自分が「かからない」ために

手洗いは感染予防の基本ですが、指先や親指、指の間などは洗い残しがちな場所です。また、手を洗った後でも、スマホやドアノブ、リモコンなどに触れることで、再びウイルスが手に付着することがあります。

「手洗い」だけではなく「よく触る物の清掃」も心がけましょう！



周りに「うつさない」ために

解熱後も感染させる可能性があるため、医師の指示に従って自宅で療養しましょう。また、**咳やくしゃみのスピードは、想像以上に高速で、飛沫は2mも飛ぶ**と言われています。そのため、周りにうつさないためには、「咳エチケット」と「マスクの着用」が有効です。

**あさのクリニックでは、
予約制で予防接種を行っています。
ご希望の方はお電話でご連絡ください。**

政府広報オンライン『インフルエンザの感染を防ぐポイント「手洗い」「マスク着用」「咳（せき）エチケット」』を参考に作成
https://www.gov-online.go.jp/useful/article/200909/6.html

正しい手洗いの方法！

石けんで15秒以上洗いましょう



最後にしっかりすすぎましょう

咳エチケット

1. マスクをつける
2. ティッシュ・ハンカチなどで口や鼻を覆う
3. 上着の内側や袖（そで）で覆う