

ウェルネストラストの衛生講話

夏の感染症対策 家庭と職場で続ける基本

夏かぜで済ませず、感染経路に合った対策を

合同会社ウェルネストラスト
2026年9月版



夏も、複数の感染症が流行する

季節や症状だけで、原因を決めつけない。

新型コロナなどの呼吸器感染症も、夏に流行することがあります。

子どもに多い感染症でも、家庭と職場の対応が必要になることがあります。

毎年同じ時期に同じ病気が流行するとは限りません。

感染経路に合わせて備える

手から広がるもの、呼吸器から広がるものを意識。

01 手洗いは、トイレの後や食事の前などに丁寧に行います。

02 呼吸器感染症には、換気や咳エチケットも組み合わせます。

一つの対策ですべての感染症を防げるわけではありません。

手足口病は、治った後も手洗いが大切

口の中や手足に発しんが出る感染症です。

飛沫・接触に加え、便に排出されたウイルスから感染することがあります。

症状が落ち着いた後も、トイレやおむつ交換後の手洗いを続けます。

厚生労働省は、タオルの共用を避けることや、流水と石けんによる手洗いを案内しています。

発熱・のどの痛み・目の症状にも注意

咽頭結膜熱など、似た症状のある感染症があります。

咽頭結膜熱は、発熱、咽頭炎、結膜炎を主な症状とするウイルス感染症です。

気になる症状があるときは、自己判断で病名を決めず受診相談します。

目の充血があるから必ず咽頭結膜熱というわけではありません。

冷房中も、換気の方法を確認

暑さ対策と換気を両立できる環境に。

01 室内の換気設備が動いているか確認します。

02 窓を開ける場合も、暑さや屋外環境に配慮して方法を選びます。

冷房を入れていることと、外の空気が入れ替わることは同じではありません。

体調が悪い日は、早めの連絡が役立つ

出勤してから無理を続ける前に、職場へ相談。

症状や体調に応じて受診し、会社の連絡手順に従います。

出勤の可否は、病気・症状・仕事内容や医師の助言を踏まえて確認します。

すべての感染症に共通する欠勤日数はありません。

家庭の看護で困るときも、早めに調整

本人の体調と、家族の看護の事情を分けて相談。

出勤や勤務の変更が必要なら、利用できる制度を担当者に確認します。

業務の引き継ぎ先と、当日の連絡方法を決めます。

家族が感染したことだけで、本人の状態や仕事の内容を見ずに扱いを決めないようにします。

職場が準備するのは、休みやすい連絡手順

誰に連絡するかと、誰が仕事を引き継ぐか。

01 始業前でも伝えられる連絡先を周知します。

02 手洗い用品や換気の状態を、担当者が定期的に確認します。

備品があっても補充されていなければ使えません。

場面で考える：子どもの看護と出勤

例：家族が手足口病になり、本人も体調がすぐれない。

本人の症状について受診相談し、出勤前に会社へ連絡します。

家庭では手洗いを続け、職場は勤務と引き継ぎを調整します。

家族の診断名だけで本人の感染を決めつけないことがポイントです。

今週確かめること

手洗いできる場所と、体調不良時の連絡先。

石けん・ペーパータオルなどの備品を確認します。

担当者不在時の連絡先も、職場内で確認します。

講話当日の地域の流行情報を一つ添えると、身近な話題になります。

資料と活用について

職場の連絡先や手順を添えて、読み合わせにお使いください。

一般的な情報提供の資料です。個別の診断・就業判断は、医療機関や産業医等にご相談ください。

主な一次資料（確認日：2026年9月29日）

厚生労働省：夏の感染症対策（2026年度）

厚生労働省：手足口病

厚生労働省：咽頭結膜熱

厚生労働省：急性呼吸器感染症に関する特定感染症予防指針