令和8年11月26日

熊本県感染症情報（第47週：11/16～11/22）

毎年１２月１日は、「世界エイズデー」です



○毎年１２月１日は、「世界エイズデー」です。
○ＨＩＶはエイズの原因ウイルスで、ＨＩＶに感染してもすぐにエイズを発症するわけではなく、治療を受けずにいると、免疫力が低下し「エイズ」を発症します。
○早期にＨＩＶ感染を知り、治療を始めることで、免疫力の低下を防ぎ「エイズ」の発症や進行を抑えることができます。
○熊本県では、ＨＩＶの検査を受けた時点でエイズを発症している「いきなりエイズ」の割合が、全国平均を上回っています。
○ＨＩＶ感染は早期発見・早期治療が大事です。本県ではＨＩＶと梅毒の検査を匿名で受けることができます。

梅毒に気を付けましょう

○今週（第４７週）の梅毒の報告数は５件、今年累計で１７０件となりました。
○梅毒は、早期の適切な治療で完治が可能です。感染初期は症状に気づきにくく、検査で感染の有無を確認することが大事です。
○本県では、上記のＨＩＶと梅毒の匿名検査を実施しています。検査方法は　①自宅で行う郵送検査　②医療機関で行う検査　③保健所で行う検査です。
○検査を希望される方は、熊本県HPをご覧ください。

【参考】匿名でHIV・梅毒の検査が受けられます！
（https://www.pref.kumamoto.jp/soshiki/30/189015.html）
※熊本市在住の方は、市ホームページを御確認ください。

１　定点把握対象疾患

※県内141定点医療機関からの報告数　：　11/16～11/22

定点		No.	疾患名	今週	前週
急性呼吸器感染症	71	1	インフルエンザ	↑ 704	634
		2	新型コロナウイルス感染症（COVID-19）	20	31
		3	急性呼吸器感染症(ARI)	↑ 5,263	4,877
小児科	47	4	RSウイルス感染症	↑ 46	40
		5	咽頭結膜熱	↑ 11	6
		6	A群溶血性レンサ球菌咽頭炎	↑ 71	58
		7	感染性胃腸炎	222	222
		8	水痘	↑ 5	4
		9	手足口病	↑ 19	9
		10	伝染性紅斑（リンゴ病）	↑ 2	1

定点		No.	疾患名	今週	前週
小児科	47	11	突発性発しん	↑ 23	19
		12	ヘルパンギーナ	54	54
		13	流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）	2	3
眼科	9	14	急性出血性結膜炎	0	0
		15	流行性角結膜炎（はやり目）	9	15
基幹	14	16	細菌性髄膜炎	0	0
		17	無菌性髄膜炎	0	0
		18	マイコプラズマ肺炎	1	1
		19	クラミジア肺炎	0	0
		20	感染性胃腸炎（ロタウイルス）	0	0

※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 1	地区別 2	地区別 3	年齢別		
①	インフルエンザ	↑ 704件	634件	菊池	有明	御船	10-14歳	137件	19.5%
②	感染性胃腸炎	222件	222件	御船	菊池	人吉	1歳	31件	14%
③	A群溶血性レンサ球菌咽頭炎	↑ 71件	58件	熊本	有明	菊池	10-14歳	17件	23.9%

警報･注意報レベルの基準値 （国の基準） 20180926 時点

疾病	警報レベル		注意報レベル
	開始基準値	終息基準値	基準値
インフルエンザ	30	10	10
咽頭結膜熱	3	1	-
A群溶血性レンサ球菌咽頭炎	8	4	-
感染性胃腸炎	20	12	-
水痘	2	1	1
手足口病	5	2	-
伝染性紅斑	2	1	-
百日咳	1	0.1	-
ヘルパンギーナ	6	2	-
流行性耳下腺炎	6	2	3
急性出血性結膜炎	1	0.1	-
流行性角結膜炎	8	4	-

基準値はすべて定点当たりの報告数です。 注意報の「-」は対象としないことを意味します。



令和８年度世界エイズデーポスターコンクール「高校生の部」最優秀賞作品

12月1日
世界エイズデー

令和８年度世界エイズデーキャンペーンテーマ

あなたの話を聞かせてください

（エイズに関する電話相談　０１２０－１７７－８１２）

厚生労働省　公益財団法人エイズ予防財団
エイズ予防情報ネット　検索
https://api-net.jfap.or.jp/

令和8年11月26日

【定点把握対象疾患の推移（過去7週）】

報告期間	第40週 7週前 9/28～ 10/4	第41週 6週前 10/5～ 10/11	第42週 5週前 10/12～ 10/18	第43週 4週前 10/19～ 10/25	第44週 3週前 10/26～ 11/1	第45週 2週前 11/2～ 11/8	第46週 1週前 11/9～ 11/15	第47週 今週 11/16～ 11/22	第44週 全国3週前 10/26～ 11/1	第45週 全国2週前 11/2～11/ 8	第46週 全国1週前 11/9～ 11/15
インフルエンザ	724	1,005	729	618	572	553	634	704	38,205	41,071	44,563
	10.20	14.15	10.27	8.70	8.06	7.79	8.93	9.92	10.26	11.00	11.94
新型コロナウイルス感染症（COVID-19）	36	29	14	22	12	21	31	20	2,994	2,824	2,900
	0.51	0.41	0.20	0.31	0.17	0.30	0.44	0.28	0.80	0.76	0.78
急性呼吸器感染症（ARI）	4,343	4,879	4,250	4,547	4,171	4,488	4,877	5,263	226,306	238,663	265,240
	61.17	68.72	59.86	64.04	58.75	63.21	68.69	74.13	61.00	64.07	71.30
RSウイルス感染症	27	33	40	47	38	37	40	46	2,784	2,568	2,545
	0.57	0.70	0.85	1.00	0.81	0.79	0.85	0.98	1.24	1.14	1.13
咽頭結膜熱	5	10	9	4	8	3	6	11	452	404	517
	0.11	0.21	0.19	0.09	0.17	0.06	0.13	0.23	0.20	0.18	0.23
A群溶血性レンサ球菌咽頭炎	56	52	30	38	39	39	58	71	3,159	2,984	3,679
	1.19	1.11	0.64	0.81	0.83	0.83	1.23	1.51	1.41	1.32	1.63
感染性胃腸炎	179	215	152	185	192	191	222	222	7,306	7,071	8,008
	3.81	4.57	3.23	3.94	4.09	4.06	4.72	4.72	3.25	3.14	3.56
水　　痘	4	5	8	10	9	12	4	5	431	430	512
	0.09	0.11	0.17	0.21	0.19	0.26	0.09	0.11	0.19	0.19	0.23
手足口病	18	24	9	23	12	15	9	19	1,310	1,196	995
	0.38	0.51	0.19	0.49	0.26	0.32	0.19	0.40	0.58	0.53	0.44
伝染性紅斑	1	1	0	1	1	0	1	2	47	57	32
	0.02	0.02	0.00	0.02	0.02	0.00	0.02	0.04	0.02	0.03	0.01
突発性発しん	27	18	21	15	19	20	19	23	579	466	560
	0.57	0.38	0.45	0.32	0.40	0.43	0.40	0.49	0.26	0.21	0.25
ヘルパンギーナ	32	43	31	34	56	45	54	54	1,537	1,138	1,063
	0.68	0.91	0.66	0.72	1.19	0.96	1.15	1.15	0.68	0.51	0.47
流行性耳下腺炎	5	0	1	2	2	1	3	2	67	63	61
	0.11	0.00	0.02	0.04	0.04	0.02	0.06	0.04	0.03	0.03	0.03
急性出血性結膜炎	0	0	0	0	0	0	0	0	8	3	2
	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00
流行性角結膜炎	12	12	11	13	5	7	15	9	343	334	321
	1.33	1.33	1.22	1.44	0.56	0.78	1.67	1.00	0.50	0.48	0.46
細菌性髄膜炎	0	0	0	0	0	0	0	0	9	9	5
	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.02	0.01
無菌性髄膜炎	0	3	1	0	1	1	0	0	23	18	27
	0.00	0.21	0.07	0.00	0.07	0.07	0.00	0.00	0.05	0.04	0.06
マイコプラズマ肺炎	1	2	1	1	0	1	1	1	270	237	284
	0.07	0.14	0.07	0.07	0.00	0.07	0.07	0.07	0.56	0.49	0.59
クラミジア肺炎	0	0	0	0	0	0	0	0	4	1	3
	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.01
感染性胃腸炎（ロタウイルス）	0	0	0	0	0	0	0	0	－	7	4
	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	－	0.01	0.01

※ 上段：患者数、下段：定点一医療機関当たりの患者報告数
※ 定点一医療機関当たりの患者報告数が全国より2倍以上の場合は着色しています。

【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時間差があるため、全国の情報は1週前までの内容になります。）

・なし

【大きな流行が発生又は継続しつつある地域（保健所）】

・なし

2　全数把握対象疾患

	疾患名	今週	R8累計
3類感染症	腸管出血性大腸菌感染症	3	36
4類感染症	つつが虫病	1	3
	レジオネラ症	1	43
5類感染症	アメーバ赤痢	1	7
	水痘（入院例）	1	11
	梅毒	5	170

※当該週以外の週で、報告遅れや取下げがあるため、R8累計報告数は増減します。
報告があった疾患のみ記載しています。

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。

〇インフルエンザウイルス検出状況（PCR検査結果）　※2026/27シーズン(R8.9/1～)の累計

	A型			B型
	季節性　H1pdm（AH1pdm09）	H1（ソ連型）	H3（香港型）	
（今シーズン累計）	1件	0件	0件	0件
（昨シーズン累計）	2件	0件	52件	8件

〇呼吸器疾患病原体検出状況　※第1週(R7.12/29～)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
69件　（123件）	12件　（17件）	16件　（46件）	19件　（11件）	39件　（21件）	49件　（91件）
アデノウイルス	その他				
21件　（36件）	27件　（19件）				

（※かっこ内は昨シーズン累計）

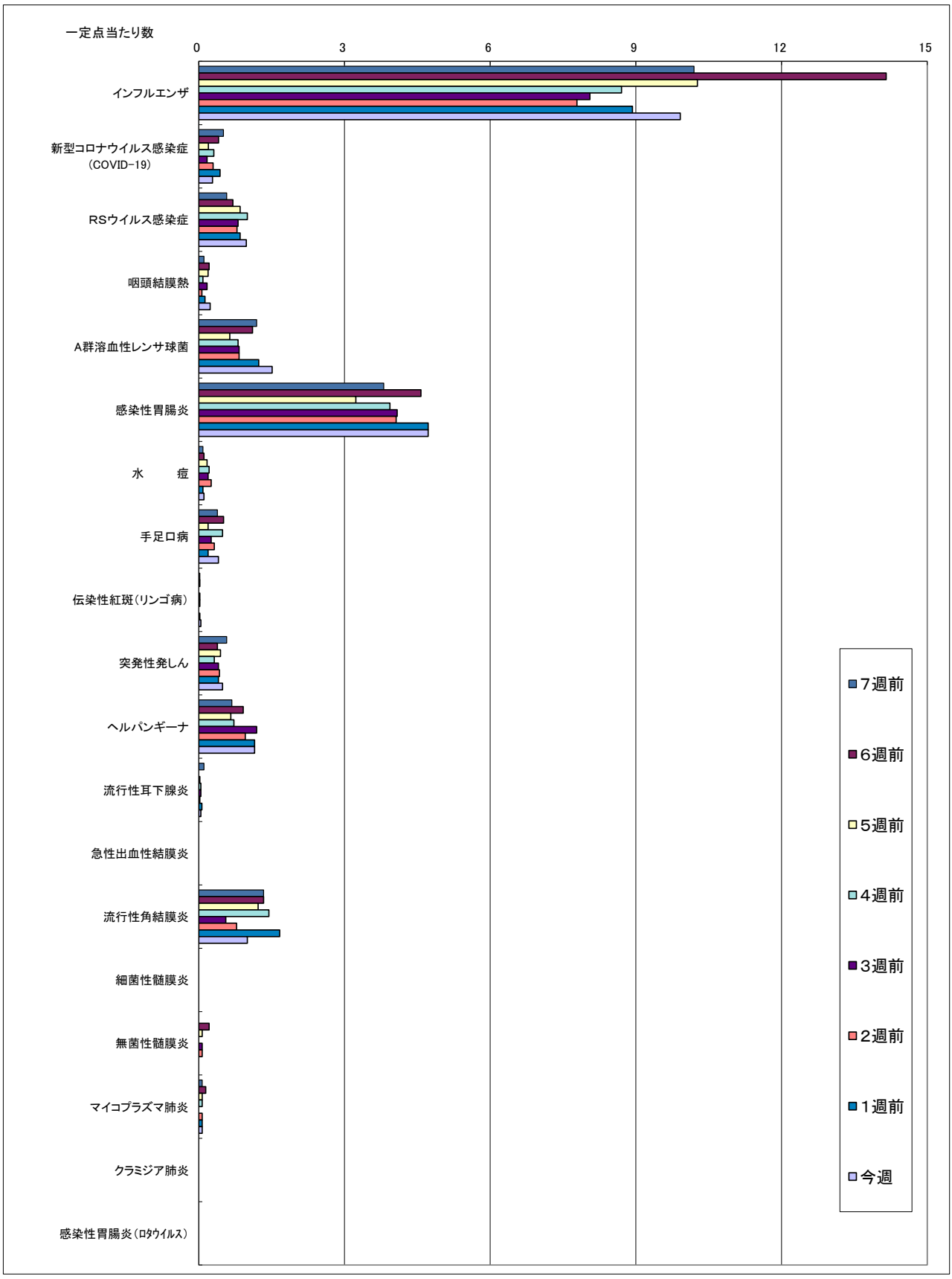
〇感染性胃腸炎病原体検出状況　※第1週(R7.12/29～)からの累計

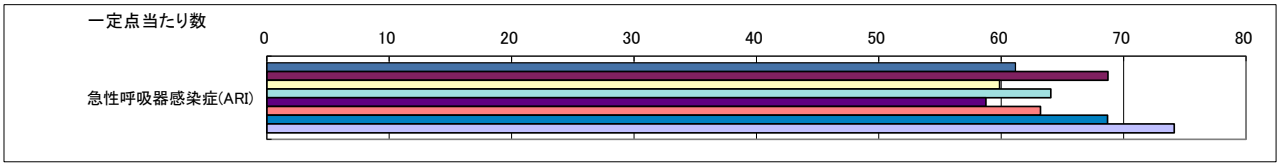
ノロウイルス	サポウイルス	ロタウイルス	アストロウイルス	アデノウイルス	その他
0件　（0件）	2件　（1件）	0件　（0件）	0件　（0件）	0件　（0件）	0件　（0件）

（※かっこ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）

一定点当たり週別発生状況の推移





令和8年11月26日

年齢別発生状況（急性呼吸器感染症・小児科・眼科・基幹定点）

令和8年第47週

急性呼吸器感染症定点 年齢区分	合計	0-5 カ月	6-11 カ月	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	704	1	9	34	31	28	28	45	32	46	30	28	137	22	34	46	46	39	24	27	17
新型コロナウイルス感染症 (COVID-19)	20	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	2	1	1	3	1	4	5	1	1

急性呼吸器感染症定点 年齢区分	合計	0歳	1～4歳	5～9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
急性呼吸器感染症（ARI）	5,263	334	1,747	1,113	644	217	150	226	220	177	157	155	123

小児科定点年齢区分	合計	0-5 カ月	6-11 カ月	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	46	2	9	16	12	3	2	1	0	1	0	0	0	0	0
咽頭結膜熱	11	0	1	4	3	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0
A群溶連菌咽頭炎	71	0	0	2	6	3	12	9	5	5	2	6	17	0	4
感染性胃腸炎	222	3	17	31	26	24	17	20	15	15	11	3	21	6	13
水痘	5	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	3	0	0
手足口病	19	0	2	10	3	3	0	0	1	0	0	0	0	0	0
伝染性紅斑	2	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0
突発性発疹	23	2	4	15	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0
ヘルパンギーナ	54	0	8	26	8	5	3	2	2	0	0	0	0	0	0
流行性耳下腺炎	2	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0

眼科定点年齢区分	合計	0-5 カ月	6-11 カ月	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	0	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	9	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	4	1	0	1	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	1	0	0	0	1	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）	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

＜令和8年第47週＞

令和8年11月26日

保健所別発生状況 （急性呼吸器感染症・小児科・眼科・基幹定点）

	保健所名	ｲﾝﾌﾙｴﾝｻﾞ	新型コロナウイルス感染症（COVID-19）	急性呼吸器感染症（ARI）	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（リンゴ病）	突発性発しん	ﾍﾙﾊﾟﾝｷﾞｰﾅ	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	ﾏｲｺﾌﾟﾗｽﾞﾏ肺炎	ｸﾗﾐｼﾞｱ肺炎	感染性胃腸炎（ﾛﾀｳｲﾙｽ）
1	熊本市保健所	212	10	1,489	7	3	36	54	0	8	0	11	21	2	0	6	0	0	1	0	0
2	山鹿保健所	7	0	62	1	0	0	11	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	菊池保健所	120	0	1,630	13	3	11	47	1	6	1	6	15	0	0	0	0	0	0	0	0
4	阿蘇保健所	12	1	86	0	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
5	御船保健所	58	4	316	9	0	0	30	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0
6	八代保健所	67	0	379	6	1	1	19	1	1	0	2	3	0	0	0	0	0	0	0	0
7	水俣保健所	7	0	82	0	0	0	0	1	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0
8	人吉保健所	35	3	266	7	0	2	18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
9	有明保健所	115	0	763	1	0	12	23	0	3	0	1	2	0	0	2	0	0	0	0	0
10	宇城保健所	49	1	113	2	4	8	14	1	1	0	2	10	0	0	0	0	0	0	0	0
11	天草保健所	22	1	77	0	0	1	3	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0
	計	704	20	5,263	46	11	71	222	5	19	2	23	54	2	0	9	0	0	1	0	0

保健所別 一定点当り患者報告数（急性呼吸器感染症・小児科・眼科・基幹定点）

	保健所名	ｲﾝﾌﾙｴﾝｻﾞ	新型コロナウイルス感染症（COVID-19）	急性呼吸器感染症（ARI）	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（リンゴ病）	突発性発しん	ﾍﾙﾊﾟﾝｷﾞｰﾅ	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	ﾏｲｺﾌﾟﾗｽﾞﾏ肺炎	ｸﾗﾐｼﾞｱ肺炎	感染性胃腸炎（ﾛﾀｳｲﾙｽ）
1	熊本市保健所	9.22	0.43	64.74	0.50	0.21	2.57	3.86	0.00	0.57	0.00	0.79	1.50	0.14	0.00	1.20	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00
2	山鹿保健所	3.50	0.00	31.00	0.50	0.00	0.00	5.50	0.00	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	17.14	0.00	232.86	2.60	0.60	2.20	9.40	0.20	1.20	0.20	1.20	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
4	阿蘇保健所	4.00	0.33	28.67	0.00	0.00	0.00	1.50	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	11.60	0.80	63.20	3.00	0.00	0.00	10.00	0.33	0.00	0.00	0.00	0.33	0.00	－	－	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
6	八代保健所	9.57	0.00	54.14	1.50	0.25	0.25	4.75	0.25	0.25	0.00	0.50	0.75	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
7	水俣保健所	3.50	0.00	41.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	2.00	0.00	－	－	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
8	人吉保健所	7.00	0.60	53.20	2.33	0.00	0.67	6.00	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	16.43	0.00	109.00	0.20	0.00	2.40	4.60	0.00	0.60	0.00	0.20	0.40	0.00	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
10	宇城保健所	9.80	0.20	22.60	0.50	1.00	2.00	3.50	0.25	0.25	0.00	0.50	2.50	0.00	－	－	－	－	－	－	－
11	天草保健所	4.40	0.20	15.40	0.00	0.00	0.25	0.75	0.00	0.00	0.25	0.25	0.00	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	平均	9.92	0.28	74.13	0.98	0.23	1.51	4.72	0.11	0.40	0.04	0.49	1.15	0.04	0.00	1.00	0.00	0.00	0.07	0.00	0.00

インフルエンザ様疾患による学級閉鎖等について（第47週：11/16～11/22）

令和8年（2026年）11月26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	菊池市	菊池市立菊池南中学校	学年	2	—	0	1	0	158	49	49	11月16日	～	11月19日	
2	天草市	天草市立五和中学校	学級	2	2/3	0	0	2	45	29	28	11月17日	～	11月18日	2-1、2-2
3	人吉市	人吉市立西瀬小学校	学年	1	—	0	1	0	18	8	8	11月17日	～	11月18日	
4	合志市	合志市立合志南小学校	学級	6	1/9	0	0	1	32	11	11	11月17日	～	11月18日	6-1
5	熊本市	熊本市立黒髪小学校	学級	3	1/2	0	0	1	29	14	14	11月17日	～	11月18日	3-1
6	熊本市	熊本市立託麻北小学校	学級	2	1/3	0	0	1	25	13	11	11月17日	～	11月18日	2-2
7	熊本市	熊本市立西原中学校	学級	1	1/6	0	0	1	30	12	12	11月17日	～	11月18日	1-6
8	熊本市	熊本市立御幸小学校	学級	特支	1/5	0	0	1	6	3	3	11月17日	～	11月19日	特支-知的1
9	宇城市	宇城市立海東小学校	学年	1、2	—	0	2	0	12	8	8	11月17日	～	11月19日	
10	熊本市	熊本市立隈庄小学校	学級	2	1/4	0	0	1	33	9	9	11月17日	～	11月19日	2-3
11	熊本市	熊本市立御幸小学校	学級	5	1/3	0	0	1	35	10	10	11月17日	～	11月19日	5-1
12	熊本市	熊本市立託麻西小学校	学級	3	1/4	0	0	1	32	11	7	11月17日	～	11月19日	3-3
13	熊本市	熊本市立北部東小学校	学級	4	2/3	0	0	2	65	33	14	11月17日	～	11月20日	4-2、4-3
14	熊本市	熊本市立碩台小学校	学年	5	—	0	1	0	22	5	5	11月18日	～	11月19日	
15	益城町	益城町立益城中央小学校	学級	3	1/5	0	0	1	32	11	11	11月18日	～	11月20日	3-1
16	山鹿市	山鹿市立山鹿中学校	学級	2	1/6	0	0	1	39	11	11	11月18日	～	11月20日	2-6
17	熊本市	熊本市立田迎南小学校	学級	2	1/4	0	0	1	31	6	5	11月19日	～	11月23日	2-4
18	益城町	益城町立飯野小学校	学級	3	1/4	0	0	1	22	6	3	11月20日	～	11月20日	3-2
19	熊本市	熊本市立杉上小学校	学級	1	1/2	0	0	1	26	10	6	11月20日	～	11月23日	1-1
20	熊本市	熊本市立出水中学校	学級	1	1/8	0	0	1	36	17	10	11月20日	～	11月23日	1-4
			—	—	—	0	5	18	728	276	235				

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 （2026～2027シーズン）

期間		9月 （8/31～10/4）	10月 （10/5～11/1）	第45週 （11/2～11/8）	第46週 （11/9～11/15）	第47週 （11/16～11/22）	合計
合計（人数）		279	1,011	241	96	276	1,903
保健所別	熊本市	175	652	195	76	143	1,241
	有明	14	65	0	0	0	79
	山鹿	0	13	0	0	11	24
	菊池	17	57	13	0	60	147
	御船	20	71	0	0	17	108
	阿蘇	0	18	0	0	0	18
	宇城	0	22	8	6	8	44
	八代	0	11	0	0	0	11
	水俣	27	53	9	0	0	89
	人吉	11	7	16	0	8	42
	天草	15	42	0	14	29	100
昨年同期		169	165	357	646	1,064	2,401

※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。

〇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。





〇「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」が出るときは、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。