

# えみこ先生の健康管理レター 今回のテーマ：「ウイルス感染予防」

運転中に病気などが原因で起こった事故のことを「健康起因事故」と呼びます。  
去年末よりインフルエンザやコロナウイルス等ドライバー職の方を脅かすウイルスが流行っています。

ウイルスの感染経路は、咳やくしゃみなどによる「飛沫感染」、咳やくしゃみで飛び散ったウイルスが乾燥して空気を漂う「空気感染」、ウイルスが付着したものに直接触れる「接触感染」があります。

## ・日常生活の3原則

第一歩は、できるだけ原因となるウイルスの侵入を防ぐことです。  
ウイルスは「低温・低湿度・乾燥」の環境で活動的になるため  
空気が乾燥する時期や冬に注意が必要です。



マスク

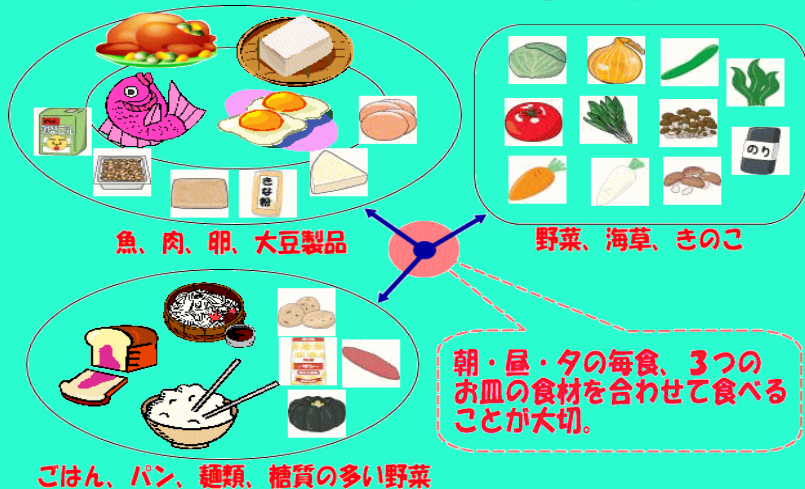


うがい、石鹸での手洗い

## ・十分な睡眠と栄養は特効薬

睡眠中は免疫細胞が活性化されますので、夜更かしや寝不足などの  
不規則な睡眠習慣は改善しましょう。また普段からバランスのよい  
食生活を心掛けることで抵抗力がつき、予防や早期治療に役立ちます。

## 栄養バランスは信号の色



## ・感染後の4原則

くしゃみや咳、悪寒などを感じたらすぐに対処することが必要です。ウイルスは増殖力が強い  
ため「風邪かな？」と感じたその日のうちに病院へかかり自宅でも対処しましょう。



十分な睡眠と休養でウイルスに  
抵抗できる体力をつけましょう。



鼻や喉の粘膜の乾燥を防ぐため  
室内を暖かくして湿度を保ち  
薄着も避けましょう。



栄養価が高く消化の良い食事を  
心掛け、少量でも口にしましょう。



発熱により大量の汗をかきます。  
失われた水分をしっかりと補給しましょう。

## ・アルコール消毒液が手に入らない！

マスク、アルコール消毒液が手に入らないと  
お問い合わせがたくさんあります。  
マスクカバーを使用して再利用する・  
洗って再度使えるタイプのものを使用する、  
消毒液については  
手を石鹸でよく洗う・ハンドル等の消毒には  
次亜塩素酸ナトリウム（漂白剤を薄めたもの）  
で消毒する方法があります。

※500mlのペットボトルに貼って下さい  
次亜塩素酸ナトリウム消毒液0.1%

使う場所  
便や嘔吐物が付着した床やトイレ、衣類など

使い方  
消毒液をたっぷりと布に染み込ませて拭いた後  
10分くらいしてから水ぶきする

作り方：500mlのペットボトルに、  
通常飲料が入っている程度の水と、  
キャップ2杯分の漂白剤を入れる

(日本病児保育協会)



発行者  
一般社団法人健康マネジメント協会 管理栄養士 佐藤 恵美子  
東京都荒川区西日暮里2-36-15 TEL 03-5604-9547 FAX 03-5604-9548 ホームページ <http://health-ma.jp>

ご相談がございましたらメール・WEBよりお気軽にお問い合わせ下さい。

一般社団法人運輸安全総研トラバス  
Mail [tb@trubus.org](mailto:tb@trubus.org) ホームページ <https://trubus.org/>

トラバス