

# 乾燥シーズン到来！ のどと職場の健康を守ろう

10月に入ると**一気に空気が乾燥し、のどの不調や風邪が増えて**きます。オフィスでは**集団感染のリスクも高まる**ため、日ごろの小さな心がけが大切です。

## 会社でできる予防アクション

- ✓ のどの痛み・声のかすれ
- ✓ 季節性の流行ウイルスへの感染リスク
- ✓ 肌の乾燥・かゆみ
- ✓ 目の乾燥・疲れ（ドライアイ）
- ✓ 集中力や作業効率の低下

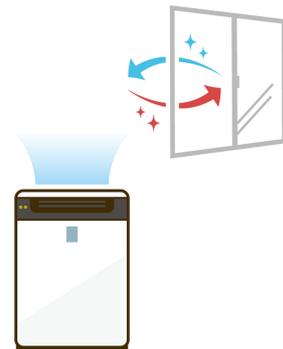


## 食中毒を防ぐ3つのポイント

- ① **うつつさない／もらわない**  
外出後や食事前後の手洗い・うがいは基本。石けんを使った手洗いは30秒程度が目安。
- ② **乾燥させない**  
オフィスの湿度は40～60%が理想。加湿器や濡れタオルを活用しましょう。
- ③ **空気をよどませない**  
会議室や休憩室など、人が集まる場所は空気がこもりがち。1時間に1回換気をする、ウイルス拡散の予防になります。

## 企業におすすめの予防アクション

加湿器を置いて**湿度を保ち**、会議や休憩中には**換気**を行いましょう。水分補給しやすい環境づくりもおすすめです。また、「手洗い・うがい強化週間」の実施、**咳エチケット**や**マスク着用の啓発**も感染症予防に効果的です。



**乾燥対策＝職場を守ること。**  
**一人ひとりの習慣が、元気なオフィスをつくれます！**



株式会社サンポチャート

0561-50-2644

info@sampo-chart.com

Webサイト

