

健康づくり支援室だより

感染症予防対策は風邪・感染症の病原菌やウイルスは、口や鼻から体内へ侵入して感染することもあります。

帰宅時は体内への病原菌やウイルスの進入を防ぐために、正しい手洗い・うがい、手指の消毒等を実施して感染を予防しましょう。

- ①石けん（洗剤）を泡立てる
- ②手のひら、指の間、手首、爪など優しく洗う
- ③きれいに洗い流す



手指は消毒液を乾くまでもみ込む



- ①口を閉じて口腔内をゆすぐ（ブクブクうがい）
- ②咽頭部の近くをゆすぐ（ガラガラうがい）

感染症の病原体は、大きさや構造によって細菌、ウイルス、真菌、寄生虫などに分類されます。

感染経路には感染源から周囲に広がるもので、4つに大きく分類することができます。

接触感染（直接接触）

飛沫感染（咳やくしゃみで飛散った飛沫を吸い込んで）

空気感染（空気中を漂う微細な粒子（飛沫核）を吸い込んで）

媒介物感染（汚染された水、食品、血液、昆虫等を介して）

～ 三密回避 ～

第1類感染症

流行時など

必要時・予防に実施

しましょう。



人から人への感染を予防しましょう
（密接回避）



空気の入替えをしましょう
（密閉回避）



不要な外出を控えましょう
（密集回避）

～ 感染症予防の基本的な備えをしましょう ～

免疫力を高めるために「**栄養バランスの良い食事**」「**適度な運動**」「**質の良い睡眠**」が大切です。

免疫力が低下すると体内にいる感染力の弱い常在菌などが抑えきれなくなり、体調を崩してしまうことになりかねません。

そのためには、その人に**必要な栄養をしっかりと摂ることも忘れてはいけません。**



感染症は誰もがかかる可能性があるます。もし、かかっても重症化させないために、備えとして免疫力を高めておくことが大切です。

身体の負担がかからないように、適正な質と量の食事・飲酒、適度な運動を心がけましょう。

質の良い睡眠に向けて、就寝直前の飲食は控えましょう。