保健体育センター保健課

# 思い出そう！感染症予防

## 感染症とは？

「感染症」とは細菌、ウイルスなどの病原体が体内に侵入し、増えることによって体に異常（症状）が生じる状態のことです。

## 感染経路

細菌やウイルスなどは、どのように体内に侵入するのでしょうか？



**〇接触感染**

共有のタオル等、ウイルスがついた物を触る

Ex）インフル、新型コロナ

**〇空気感染**

空気中にあるウイルスを吸い込む

**〇飛沫感染**

くしゃみ等、細菌やウイルスが混ざったものを吸い込む

Ex）インフル、新型コロナ等

**〇経口感染**

二枚貝等、細菌やウイルスに汚染された食べ物を食べる

Ex）ノロウイルス等



## 感染症にならないために！

感染源・感染経路を断ちましょう！
きっと何度も聞いたことがある、基本的なことが効果的です。



★石鹸での手洗い・うがい・マスクの着用

★定期的な換気

★手すりやつり革をつかんだ手で、顔回りを触らない

★食べ物は十分に加熱して食べる

（例：ノロウイルスを防ぐには中心部を 85～90℃で 90 秒間以上加熱）

## みんなで一緒に予防しよう！

個人の対策も大切ですが、みんなで意識し**予防しやすい環境づくり**も重要です。

★意識（少しでも体調が悪いと思ったら…）

- **マスクの着用**（咳が出ていなくても、かぜ症状があったら着用しましょう。）
- **他の人との食事やイベント参加を避ける**

★環境

- 定期的に**換気**する
- **「無理をしない」**という雰囲気づくり

## 身体の中から強くなろう！



### ★バランスの良い食事

単品よりも、いくつか種類がある食事を選びましょう！
１食からでもよいので、**「主食・タンパク質・野菜」に注目**してみましょう！

たとえば…
キングサイズ牛丼１つ　⇒　並盛牛丼＋サラダ＋お味噌汁

菓子パン３個　⇒　おにぎり２個＋簡単なおかず１個＋カップみそ汁

### ★睡眠

忙しい日々でつい削られがちな睡眠。でも、疲れた体を回復するために、必要不可欠です。
「余った時間に寝る」ではなく**「寝る時間もスケジューリング」**しましょう！

### ☆笑う

笑うことで、体内でウイルスを攻撃するナチュラルキラー細胞が活性化される、という研究が多く出ています。

好きな動画やお笑い、読書、友人や家族との時間など…

自分の好きなことも大切に、**笑うことを忘れないようにしよう！**





【参考】厚生労働省「感染症とは」