



高田病後児保育所「ぬくみ」 掲示板

【10月のテーマ】

感染経路



高田病後児保育所スタッフより

だんだんと涼しくなり、さわやかな気候となってきました。これから気温と湿度が低くなる冬は、ウイルスにとっては、最適な好環境です。わたしたちにとっては寒さと空気の乾燥は、免疫力が低下しやすく、感染症にうつりやすくなります。感染症を予防するには「どうやってうつるのか」を知っておくことが大切です。

感染症とは？

細菌やウイルスなどの「病原体」が体内に侵入することによって、発熱や嘔吐、下痢、咳などのさまざまな症状をひきおこす病気です。唾液や便、鼻水、痰などと共に体から「病原体」が排出され、また別の人の体のなかに入り込み、感染症は広がっていきます。

感染経路の種類

- * **接触感染** 感染している人の皮膚や粘膜に触れたり、病原体がついたドアノブや手すりなどの物に触れた手で、自分の鼻や口を触れることで感染すること
インフルエンザウイルス、ノロウイルス、水疱・带状疱疹ウイルスなど
- * **飛沫感染** 咳やくしゃみ、会話によって飛び散ったしぶき(飛沫)に含まれる病原体を吸い込むことで感染すること
インフルエンザウイルス、風疹ウイルス、アデノウイルスなど
- * **空気感染** 飛沫に含まれている病原体が感染力を保ったまま空気中を漂い、それを吸い込むことで感染すること
結核菌、麻疹ウイルス、水疱・带状疱疹ウイルスなど
- * **経口感染** 病原体に汚染された水や食べ物を口にすることで感染すること
ノロウイルス、食中毒のO157やサルモネラ菌など

感染を防ぐためのポイント

- * 人が集まる場所ではマスクを着用し、うがい・手洗いをおこなう
- * 室内での加湿・換気をよくする
- * 栄養と休養を十分にとる

わたしたちの手はさまざまな感染症を運んでしまいます。手を洗うことはとても重要で、手についた病原体が体にはいるのを防ぐだけでなく、周りのひとに感染を広げること防ぐこともできます。手洗いはとても有効な感染対策です。こらからの時期はより手が荒れやすくなりますね。ハンドクリームなどで手のケアも一緒にすることも大切です。

