



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、ウィルスにとっては、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？

細菌やウィルスなどの「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
インフルエンザウィルス、ノロウィルス、水疱・带状疱疹ウィルスなど
- * 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
インフルエンザウィルス、風疹ウィルス、アデノウィルスなど
- * 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、麻疹ウィルス、水疱・带状疱疹ウィルスなど
- * 経口感染** 病原体に汚染された水や食べ物を口にするすることで感染すること
ノロウィルス、食中毒の O 157 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を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。

