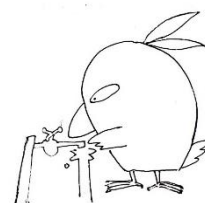


感染症って何？

私たちの周りには、目に見えない微生物がたくさんいます。人の役に立つ微生物もたくさんいますが、中には、病気の原因になるウイルスなどの病原体もいるのです。病原体が体に入ってきてなる病気が感染症です。



プール熱や胃腸炎、はしか、おたふくかぜ、水ぼうそうなども症状やウイルスはちがうけれど感染症です。全部他の人にうつる病気です。



感染症とたたかう



冬の感染症対策

うつるって？どうやってうつる？

人から人に感染症がうつるというのは、感染した人の体の中の病原体が増えて、外に出て他の人の体の中に入るといことです。

体には、口や鼻から入ってきます。入り方は3つ、

①接触感染

手→机、ドアなど→手→口・鼻

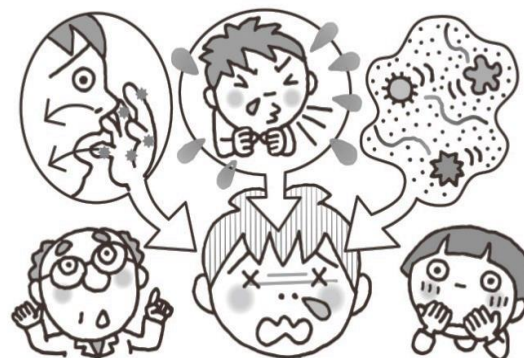
②飛沫感染

せき、くしゃみ→鼻

③空気感染

くしゃみが乾燥→空気中をフワ

フワ浮いている→鼻



感染症の効果的な予防って？

①接触感染を防ぐには → 手洗い

石けんを使ってウイルスを洗い流そう。

②飛沫感染を防ぐには → 感染した人がマスクをつける

飛沫が遠くまで飛ぶのを防ごう。

③空気感染を防ぐには → 換気

空気中のウイルスを追い出すために窓を開けましょう。1時間に1回10分程度窓を開けるだけで効果があります。



ウイルスに対抗するためには？

切り札は、免疫力。私たちの体には、外から入ってきた病原体を攻撃して守ってくれる「免疫力」があります。

たっぷり眠ること、バランスの良い食事をする、元気なときは外で遊んだり運動したりすること、良く笑うこと、お風呂で体をあたためること、そういう毎日の生活が免疫力を強くします。

寒くても窓を開けて換気をして、手洗い・うがい、外遊びでこの冬を乗り切りましょう。

