

秋も深まり木々の葉も赤や黄色に色づいてきました。また冷たい北風に冬の到来を感じる時期になりました。毎年、風邪やインフルエンザが全国的に流行します。今年は、早々と10月から流行の兆しがあります。感染がどうやって広がっていくのか、不思議に思ったことはありませんか？

感染は、どのようにして広がるの？

感染は、病原体がどのような経路で体内に入っていくか（感染経路）により、空気感染、飛沫感染、接触感染の3つの感染経路があります。今回は、家庭でも対応可能な飛沫感染、接触感染についてお話します。

飛沫（ひまつ）感染

飛沫感染とは、咳やくしゃみなどによって飛び散る飛沫（しぶき）にふくまれる病原体が、口や鼻に直接入り感染する



病原体には、インフルエンザウイルス、風しんウイルス、ムンプスウイルス（おたふくかぜ）、溶連菌、百日咳菌 など

対策：咳エチケット

1. マスクをつける
2. ティッシュやハンカチなどで口や鼻を覆う
3. 上着の内側や袖（そで）で覆う



マスクは病原体を吸い込んだり、まき散らすのを防止します。他にも、病原体のついた自分の手から鼻と口を守ります。

*咳やくしゃみの時、手で口を覆わないこと。病原体が手につく。⇒ 接触感染へつながります。

接触（せっしょく）感染

接触感染とは、病原体のついた手で目や鼻、口の粘膜に触れることで感染する

病原体には、ノロウイルス、ロタウイルス、流行性角結膜炎（はやり眼）、アデノウイルス（プール熱）など

病原体は人の手で運ばれます



例えば、風邪やインフルエンザの場合

鼻をかむと病原体はティッシュペーパーの繊維をすり抜けて手に付着

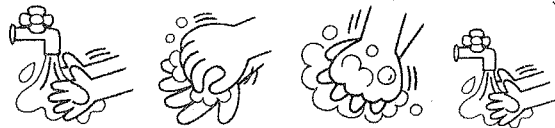
その手を洗わないまま、ドアノブ、お金、パソコン、トイレのレバーetc...に触れ、そこに病原体が付着

その病原体のついたドアノブ、お金、パソコン、トイレのレバーetc...に触れた人の手に病原体が付着

対策：手洗い

①石けんを使い十分にこすり洗いし、水で洗い流す
（こすり洗いは30秒が目安です）

②手の水分をしっかりとふき取る



拭き清掃（1日1回）

①アルコールでドアノブ、電気のスイッチ、トイレのレバーetc...多く触れたところを拭く
（ただしノロウイルス感染の場合は、次亜塩素酸ナトリウムを使いましょう）

11月の健診のお知らせ

- ★4か月児健診（受付 9:00~10:30）
火曜日：5、12、19、26日
- ★1歳6か月児健診（受付 12:50~14:00）
水曜日：6、13、20、27日
- ★3歳児健診（受付 12:50~14:00）
木曜日：7、14、21、28日

【場所】保健所・保健センター
（中野町字中原「ほいっぷ」内）
【電話】39-9153（こども保健課）

※対象者の方には、ご自宅へ健診日の1か月前に健診票を郵送します。ご案内の日時に健診を受けてください。変更する場合は、必ず事前にご連絡ください。

私達の体には、非常に多くの微生物が存在しています。乳酸菌など大半は、通常害を及ぼすことはありません。病原体を体内に入れないように普段から、正しい手洗いをしましょう。

