

これからの秋から冬にかけての時期は空気が乾燥し、気温も低くなるため感染症が流行しやすくなります。寒くなる時期を元気に乗り越えるための感染症対策の基礎知識をお伝えします。



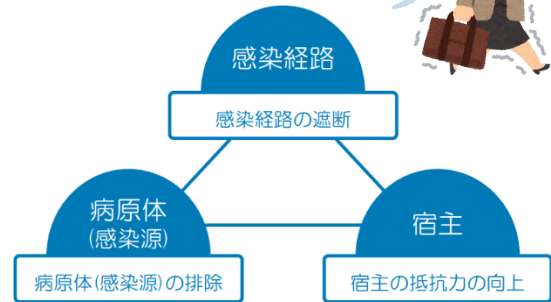
感染成立の3要因と感染対策



感染症は ①病原体（感染源）②感染経路 ③宿主

の3つの要因が揃うことで感染します。

感染対策においては、これらの要因のうちひとつでも取り除くことが重要です。



① 病原体（感染源）対策

乾燥と低い気温はウイルスが好む環境のため、秋冬は感染がおこりやすくなります。室温調整のみではなく、加湿を行い適切な湿度（50～60％）に調整しましょう。また、気温が低いことにより換気が足りなくなりがちのため、定期的に2方向の窓を開放し、空気の入れ替えを行いましょう。

② 感染経路対策

これからの時期に流行する風邪、インフルエンザ、新型コロナウイルスの主な感染経路は「飛沫感染」、「接触感染」です。これらの対策の基本はマスク着用を含む咳エチケット、手洗いの徹底です。

飛沫感染の流れ



感染者 A さん

A さんが健康な B さんの
隣で咳をする

B さんに感染

飛沫感染の対策には咳エチケットが効果的です。咳エチケットとは、咳やくしゃみをする際に、マスクやティッシュ・ハンカチを使って、口や鼻をおさえることです。

口・鼻を覆ったティッシュはすぐにゴミ箱に捨て、飛沫が付着した場合は速やかに手を洗いましょう。

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など
人が集まるところでやろう



正しいマスクの着用



接触感染の流れ



感染者 A さんが口を
手で覆って咳をする

A さんがその手で
ドアノブを触る

健康な B さんが
ドアノブを触る

B さんがその手
で目や鼻を触る

B さんに感染

どこかで手洗いをしていれば…



接触感染の一番の対策は手洗いです。適切な
タイミングに正しい方法で行いましょう。

手洗い、手指消毒の適切なタイミング

1. 外出から戻った後
2. 咳やくしゃみ、鼻をかんだ後
3. 食事の前後
4. 共有物(ドアノブ、スイッチ、コピー機など)
を触る前後
5. トイレの後

★Point

15～30 秒かけて洗うことで効果的な手洗い
となります。童謡の「きらきら星」の1 番を
歌うと約 30 秒になるので、頭の中で歌いな
がら手洗いしてみましょう。



液体石けんと流水による手洗い



初めに、水で手を濡らし、
石けんを手に取ります



石けんをよく泡立てなが
ら、手のひらを洗います



手の甲を伸ばすように
洗います



指先・爪の間を
念入りに洗います



指の間を洗います



親指をねじりながら
洗います



手首を洗います



流水で石けんと
汚れを洗い流します



ペーパータオルでしっかり
と、水分を拭き取ります

③ 宿主の抵抗力の向上

感染症に対する抵抗力を向上させるためには、生活習慣を整えたり、予防接種によりあらかじめ免疫を得ておくことも重要です。特に子どもや高齢者、持病を持つ方などは感染症にかかりやすく、重症化のリスクも高いため、規則正しい生活習慣で予防を行いましょう。

抵抗力を高める生活習慣

☑十分な睡眠をとる

質の高い睡眠を十分にとることで疲労の回復だけでなく、自律神経も整えられます。



☑バランスの良い食事を摂る

免疫細胞の基となるたんぱく質を含め、バランスよく栄養素を摂取するようにしましょう。



☑適度な運動を行う

軽く体を動かすことで体温が上昇するほか、自律神経が整えられ、抵抗力が高まります。

