

# ほけんだより 12月

## 感染症予防の3原則

抵抗力を高める

### 冬の始まり

松阪商業保健委員会

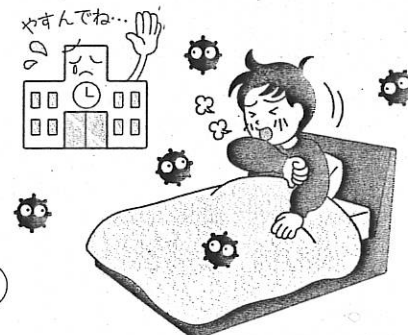
冬至とは、1年で1番、太陽が出ている時間が短く、夜が長い日です。今年の冬至は12月21日(土)。

「冬至 冬中 冬始め」ということわざを知っていますか？  
冬至は冬の真ん中ですが、これから本格的に寒くなって冬が始まる...という意味です。この時期は感染症が流行しやすいです。栄養のあるものをしっかり食べて、しっかり睡眠をとり、手洗いや空気の入れかえなどを、感染症にかからないようにしましょう。

### 感染経路の遮断



### 感染源の除去



患者の隔離

### 感染症の主な感染経路



#### 空気感染

飛沫の水分が蒸発した小さな粒子を吸い込むことで感染する。  
飛沫核は、ものすごく小さくて長時間空中を漂い、広範囲に広がる。



#### エアロゾル感染

飛沫核よりは大きく水分を含んだ細かい粒子がしばらくの間空中を漂い、それを吸い込むことで感染する。  
エアロゾル感染は空気感染と飛沫感染の中間的な概念とされている。

#### 飛沫感染

会話や咳、くしゃみなどで飛び散った病原体の含まれたしぶき(飛沫と言う)を吸い込むことで感染する。水分の重みで1~2m以内で落下する。



#### 接触感染

病原体が付着したものを触った手で目や口、鼻などを触ることで粘膜から感染する。

## 7つのちがいをさがそう!!



こたえ...かごの中の毛糸の数/左端の本の数/時計の針の位置/猫がかぶっている帽子/机の上の置物/鉢植えの下の台の形/ユニコーンの木馬のつの長さ