



今回は感染症予防に注目！！

冬場になるとインフルエンザ、夏には食中毒など季節や病原体、感染経路も様々です。今回は感染症とその予防について紹介します。

感染症とは

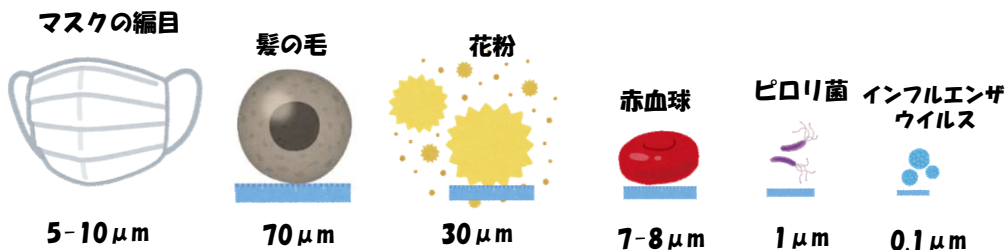
感染症とは病原体(病原微生物)が体内に侵入して増殖し、発熱や下痢、咳などの症状が出ることを言います。

体内に入り、定着→感染→感染症という段階を踏みます。病原体を体内に入れない、定着させないようにすることが予防です。

病原体の種類

- ・ウイルスによって起こるもの【インフルエンザ・ノロウイルス・肝炎・HIV等】
- ・細菌によって起こるもの【サルモネラ菌・コレラ菌・結核菌・緑膿菌等】
- ・寄生虫, 原虫によって起こるもの【シラミ症・マラリア・アニサキス症等】

大きさ



感染経路

■垂直感染

一般的に「母子感染」と呼ばれています。妊娠中または出産の際に病原体が赤ちゃんに感染することです。

■水平感染

人や物から周囲に広がるもので「接触感染」「飛沫感染」「空気感染」「媒介感染」の4つに分類されます。

感染症法による分類

日本には感染症法というものがあります。この法の下、感染症予防や施設での対策、患者の人権を配慮した対策が取られています。

△一類感染症→入院

感染力など総合的な観点から危険性が極めて高い感染症
例: エボラ出血熱・クリミア・コンゴ出血熱・痘そう・ペスト等

△二類感染症→入院

感染力など総合的な観点から危険性が高い感染症
例: 急性灰白髄炎・結核・ジフテリア等

△三類感染症→就業制限

感染力など総合的な観点からみた危険性は高くはないものの、特定の職業に就業することにより感染症の集団発生を起こしうる感染症
例: コレラ・細菌性赤痢・腸管出血性大腸菌・腸チフス等

△四類感染症→動物への措置を含む消毒等の措置

人から人への感染はほとんどないが、動物や飲食物などを介して人に感染し健康に影響を与える恐れのある感染症
例: 日本脳炎・E型肝炎・A型肝炎・狂犬病・デング熱・オウム病等

△五類感染症→発生動向調査

国が感染症発生動向調査を行い、その情報を国民や医療機関に公開していくことで発生や拡大を防止すべき感染症
例: 手足口病・風しん・百日咳・ヘルパンギーナ・マイコプラズマ肺炎等
△その他にも指定感染症や新感染症・新型インフルエンザ等感染症などの分類がある

季節と感染症

感染症には病原体によってそれぞれ流行しやすい時期があります。

		1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
ウイルス性胃腸炎	ノロウイルス	◆	◆	◆								◆	◆
	ロタウイルス	◆	◆	◆	◆	◆							
呼吸器感染症	インフルエンザ	◆	◆	◆									◆
	RSウイルス感染症	◆						◆	◆			◆	◆
細菌性胃腸炎(食中毒)	腸管出血性大腸菌感染症						◆	◆	◆	◆	◆		
	サルモネラ感染症						◆	◆	◆	◆			
	カンピロバクター感染症					◆	◆			◆	◆		
夏風邪	咽頭結膜熱(プール熱)						◆	◆	◆	◆		◆	
	手足口病						◆	◆	◆				
	流行性角結膜炎(はやり目)								◆				
	ヘルパンギーナ					◆	◆	◆					

予防法の王道!「手洗い」と「うがい」

●手洗い

感染症では手指を介しての接触感染が多くあります。流水と石鹸による手洗いは予防としてとても重要です。

〈手洗いのタイミング〉

- ・外出後の帰宅時
- ・人混みから出た後
- ・咳やくしゃみを手で押さえた後
- ・食事の前
- ・食品を扱うとき
- ・トイレの後

※手洗いができる環境がない時には手指消毒用アルコールも効果的です。

●うがい

空気中に浮遊している病原体を吸い込んでしまってもすぐに症状が出るというわけではありません。できるだけ早く洗い流すことで体内に入るのを防ぐことができます。外出後にはうがいをしましょう。また、喉が乾燥すると体内に入りやすくなるため乾燥対策としても有効です。

〈水うがいと薬を使ったうがい〉

水うがい

- ・家に帰った時・掃除の後

うがい薬を使ったうがい

- ・風邪が流行っているとき・喉が痛い時・体力が落ちている時

●その他

- ・流行時は不要な人混みを避ける
- ・栄養と休養をしっかりとり、無理をしない
- ・こまめに部屋の換気をする
- ・冬場は部屋の加湿を心がける



保健室からも対策に関する案内が出ています。
詳しくはポータルサイトをご確認ください。

表面の表にもあるように感染症は一年を通して常に身近な存在です。過度に反応することなく、ただし油断もせず、日頃から規則正しい生活と適度な運動で病気に負けない身体を作りましょう!

令和元年度トレーニングルーム開放時間

春休み期間の開放

2月6日(木)～4月3日(金)

月曜～土曜日 10時～17時

火・木曜は教職員のみ19時まで開放しています

3月の開放スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
						1 休
2 休	3 10:00~ 17:00	4 休	5 10:00~ 17:00	6 10:00~ 17:00	7 10:00~ 17:00	8 休
9 10:00~ 17:00	10 10:00~ 17:00	11 10:00~ 17:00	12 10:00~ 17:00	13 10:00~ 17:00	14 休	15 休
16 10:00~ 17:00	17 10:00~ 17:00	18 10:00~ 17:00	19 10:00~ 17:00	20 休	21 10:00~ 17:00	22 休
23 10:00~ 17:00	24 10:00~ 17:00	25 休	26 10:00~ 17:00	27 10:00~ 17:00	28 10:00~ 17:00	29 休
30 10:00~ 17:00	31 休					

- ・利用終了時間は体育館の退館時間です。時間に余裕をもって行動しましょう。
- ・行事やメンテナンスで利用ができなくなる場合は掲示板等でお知らせします。
- ・トレーニングルームを利用するには利用講習会の受講が必要です。
詳細については体育館管理室までお問い合わせください。