



アオノ新聞 2025年 冬号

『感染症予防対策』



アオノ新聞
インスタでも
見れます♪



● 感染症とは何？

感染症とは環境中に存在する病原性の微生物が人の体内に侵入することで引き起こす疾患です。

私たちの身の回りには常に目に見えない多くの微生物（細菌・ウイルス・真菌）が存在しています。



【インフルエンザ】

【感染性胃腸炎】

【新型コロナウイルス感染症】

【RSウイルス】 など...

● 感染症はどのように広がるのか？

主な感染経路は4つあります。

【飛沫感染】

咳やくしゃみ、会話によって飛び散った飛沫に含まれる病原体を近くににいる人が吸い込むことで感染。



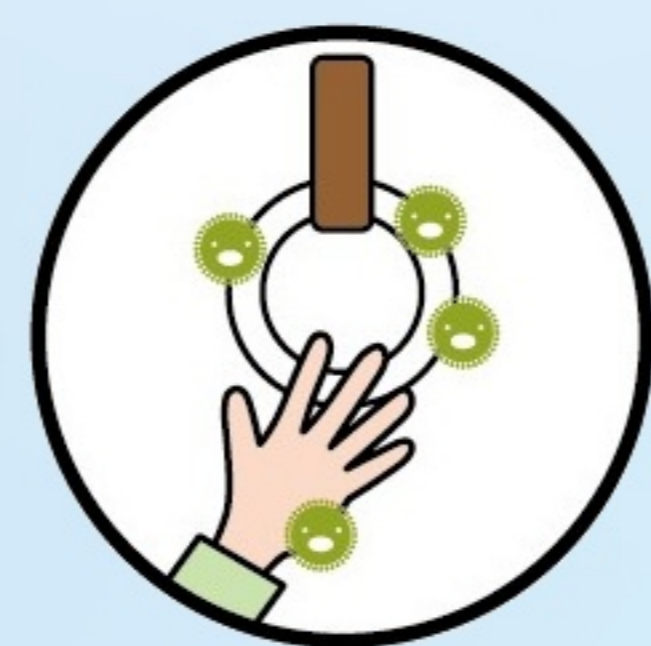
【空気感染】

麻疹・水痘・結核などのウイルスが空気中に漂い吸い込んで感染。



【接触感染】

病原体が付いたタオルやドアノブ、電車のつり革などに触れた手で、自分の鼻や口、目などに触れることで感染。



【経口感染】

病原体に汚染された水や食べ物を口にすることで感染。ロタウイルス、ノロウイルスなど。



● なぜ冬に感染症が流行するのか？

ウイルスにとって最適な環境となり、人の免疫力も低下するからです。



● ウイルスは低温、低湿度を好む。



● 空気が乾燥していると、ウイルスの水分が蒸発して軽くなり空気中の浮遊量が増加。

● 咳やくしゃみの飛沫も小さくなる為、感染範囲が拡大。



● 寒くなり体温が下がると代謝機能や免疫力も低下。

● 体内の水分量が減り鼻やのどの粘膜が乾燥するため、冬はウイルスに感染する条件が揃う。

● 感染症にかからない為にどうすれば良いか？

① 免疫を高める

免疫が弱っていると感染しやすくなる。十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ免疫を高めておきましょう。

栄養剤も
オススメ!



② マスク

自分が感染しない、相手にも感染させないためにも、なるべく医療機関ではマスクをしましょう。



③ こまめな手洗い・うがい

色々な場所に触れることで、知らないうちに手にウイルスが付いています。喉の粘膜に付いてしまった病原体を洗い流すためにも手洗い・うがいは大切です!



その他対策として...〈予防接種〉

感染による重症化リスクを減らす事ができます。

早めに
受けよう!



⚠️ 完全に予防するものではありません。

【次回】 2025年7月発行予定