



朝晩の冷え込みが厳しく、日中も木枯らしが吹くと寒さが身に染みる季節になりました。12月は年末ということで何となく気ぜわしく感じますね。また、お迎えの時間は暗くてケガや事故が起きやすくなりますので気をつけていただき、新しい年を迎える準備をしましょう。



## 咳エチケット

セキやくしゃみなどでうつる感染症は、「マスクをつけること」と「手洗いをする事」で感染経路を遮断することができ、感染予防や感染拡大の防止に役立ちます。

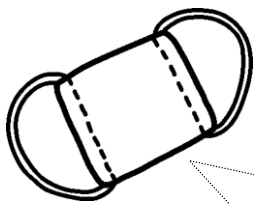


一人ひとりが「かからない」「うつさない」「ひろげない」ことが大切です。



セキやくしゃみが出るときは…

- ☆マスクをしましょう
- ☆マスクがない時は、ティッシュなどで口と鼻を覆い、他の人から顔をそむけセキやくしゃみをしましょう
- ☆外出を控えましょう



セキの出る人はマスクをしましょう！それが感染を防ぐポイントです!!

### 園医の一言

おたふく風邪で受診するお子さんが増えています。また、心配しているインフルエンザの流行もこれからのようです。予防接種で予防または軽症化できますので、体調の良い時に接種をおすすめします。

11月25日付



## 感染症を正しく知って、きちんと防ごう！

感染症とは、細菌やウイルスなどが人のからだに入って発症する病気のことをいいます。

細菌やウイルスは空気中、食物の中、人や動物の体内などにいます。呼吸すること・食べること・接触することなどにより感染する可能性がでています。

### 感染症予防のポイント

感染源、主体、感染経路の3つにわけて考えます。そしてこの3つを揃えないようにすることが予防のポイントになります。

感染源とは、様々な病気を引き起こす細菌やウイルスのことをいいます。対策としては、有効な消毒薬による殺菌などをすることです。

主体（からだ）とは、細菌やウイルスが入ってきたときに、血液中の白血球などが中心となってその菌と戦います。（この抵抗する働きを免疫といいます）免疫力が高ければある程度の感染を防ぐことができます。免疫力を下げないためには、十分な休養と栄養が大切です。また、予防接種を受けることで感染の発症を予防または軽症化することができます。

感染を広げないために、感染経路を絶つことが必要です。

- ＊飛沫（ひまつ）感染とは、セキやくしゃみ、会話によって生じるしぶき（飛沫）を吸い込んで感染すること
- ＊空気感染とは、セキなどにより出されたしぶき（飛沫）の水分が蒸発した後に残った菌が空気中に漂い、それを吸い込んで感染すること
- ＊接触感染とは、感染している人の病原体を直接あるいは間接的に接触することで感染すること

