

# ほけんだより

平成30年11月27日  
看護師 津上眞理子  
伊藤 裕子

インフルエンザやノロウイルスなど、冬に多い感染症が流行る季節がやってきました。予防接種をしたからと安心せずに、手洗い・うがいを徹底し、規則正しい生活を送るよう心がけ、感染症を予防しましょう。

## どうやって感染するの？

※感染経路が1つでないものについては、予防法において、より効果の高いほうに入っています。

### 接触感染

発病者に接触することで感染  
病原性大腸菌・サルモネラ菌・腸炎ビブリオ・カンピロバクター菌・ポツリヌス菌・ヘルパンギーナ・手足口病・とびひ・流行性角結膜炎・急性出血性結膜炎・感染性胃腸炎（おう吐下痢症）など



➡ **手洗い**で高い予防効果

### 飛沫感染

くしゃみやせきなどで飛び散った液から感染  
咽頭結膜熱（プール熱）・インフルエンザ・りんご病・おたふくかぜ など



➡ **うがい**で高い予防効果

### 空気感染

くしゃみ、せきなどで飛び出したウイルスが、空気中に浮遊して感染



水ぼうそう・結核・はしかなど

➡ **予防接種**および**感染者に近づかない**ことで予防

### じょうずな手の洗いかた

しっかりていねいに洗い、ばい菌を流しましょう。

1 腕まくりをする。	2 水道水で手をぬらす。	3 せっけんをしっかりと泡だてる。	4 手のひら、甲を洗う。	5 指と指の間を洗う。
6 親指を反対の手でつつんで洗う。	7 よくこすって、つめの間を洗う。	8 手首を洗う。	9 せっけんを流す。	10 清潔なタオルでふく。

### 効果的なうがいのしかた

のどからの菌の侵入を防ぎます。ぶくぶくうがいを1回したあと、がらがらうがいを3回ほど繰り返しましょう。

※うがい液は、水道水でもOK。

**①ぶくぶくうがい**  
うがい液で口の中をぶくぶくして吐き出す。

**②がらがらうがい**  
うがい液を口に含み、のどの奥まで届くように上を向き、15秒ほどがらがらして、吐き出す。