

感染症について知り、予防しましょう！



1

感染症について

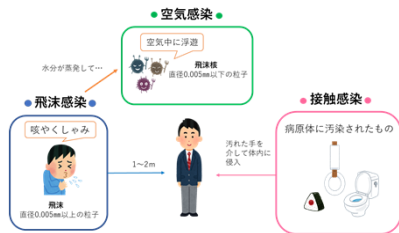
感染症とは、ウイルスや細菌などの病原体が体に侵入して、発熱や下痢、咳等の症状が出る病気のことをいいます。症状の程度は病原体の感染力と体の抵抗力とのバランスで決まります。



2

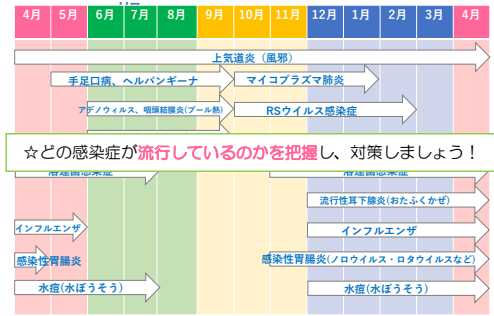
感染経路

感染症には「**接触感染**」、「**飛沫感染**」、「**空気感染**」の3つの経路があり、予防するためには感染経路を断ち切るための対策が必要です。



3

感染症の種類とはやる時



4

すぐにできる感染症対策



◆その他…手袋、清掃、予防接種など



5

正しい手洗いの方


※爪を短く切り、指輪や時計は外しましょう！



6

正しいうがいの方法

カラカラうがい
※2回繰り返します



上を向いて、喉の奥まで
水が届くように15秒程度うがいをします。

7

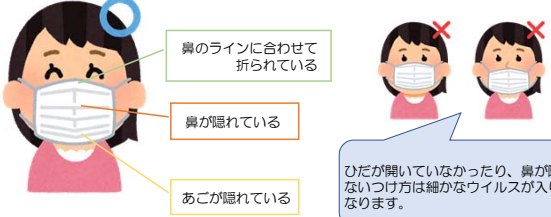
正しいうがいの方法

水だけのうがいでも予防効果はありますが、
イソジン等のうがい薬を使用すると、より効果が高まります。

お茶や紅茶に含まれるカテキンは抗ウイルス作用をもつので、うがいに効果的といわれています。

8

正しいマスクのつけ方



鼻のラインに合わせて折られている

鼻が隠れている

あごが隠れている

☆外し方☆
マスクのゴムの部分を持って、フィルター部分に触れないようにして捨てましょう！

9

ま と め

感染症対策の基本は、
「①手洗い」「②うがい」「③マスクの着用」
これらを正しく行うことが重要です！

また、身体の抵抗力を高めておくことも大切ですので、
バランスの良い食事や適度な睡眠、運動を心がけましょう♪

10