



●●●● 感染症予防がんばっています ●●●●

新型コロナウイルスが登場して1年半以上が経ちました。変異株の広がり感染対策を続ける日々ですが、抵抗力の維持向上に努めながら、ウィズコロナの時代を工夫しながら元気に乗りきりましょう。

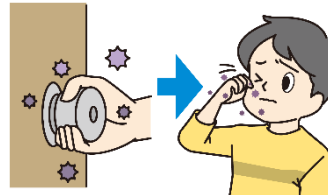
◆感染症とは

感染症知識のおさらい。

・細菌やウイルスなどの「病原体」が体の中に入ることによって引き起こされる病気です。風邪やインフルエンザもそうですし、ノロウイルスなどによる感染性胃腸炎など様々な病気があります。

◆主な感染経路

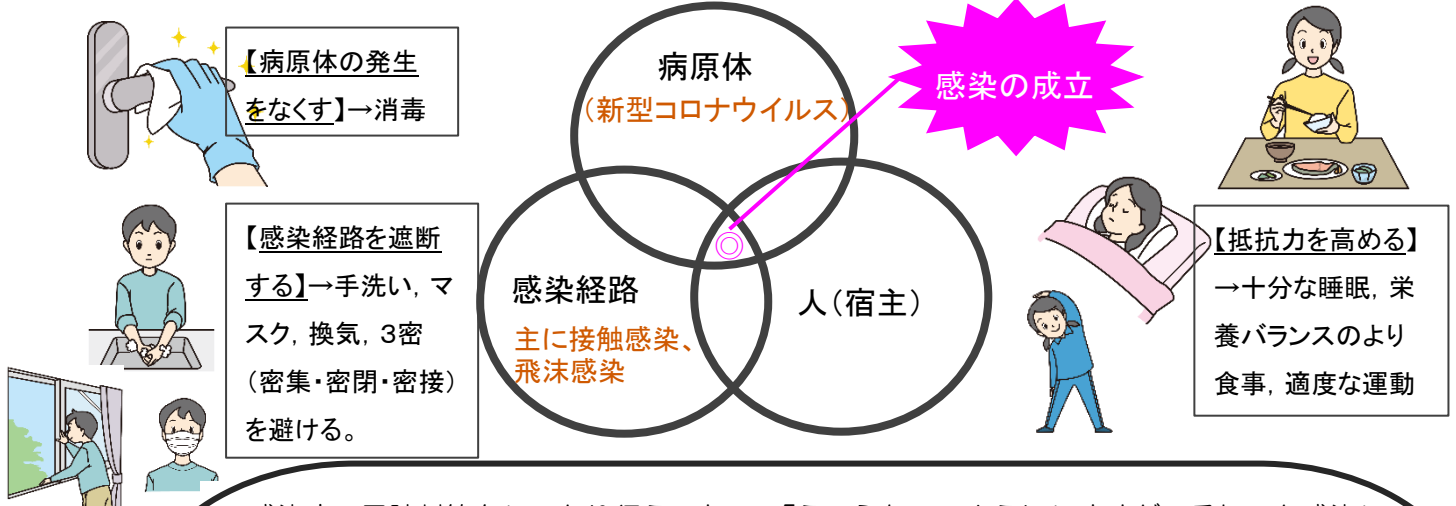
- **接触感染**: 病原体がついた手や口や鼻、目をさわること
で体内に病原体が入り感染します。
 - **飛沫感染**: 感染者の咳やくしゃみ、つばとともに飛び散った病原体を、他のひとが
吸い込むことで感染します。
 - **空気感染(飛沫核感染)**: 飛沫の水分が蒸発し、空気中をただよっている病原体の含まれた
微粒子を吸い込むことで感染します。
- *その他に、病原体がついた飲食物を口にするによる「経口感染」や、感染者の便に含まれる病原体が手などを介して体内に入る「糞口感染」などもあります。



◆感染を成立させる3要素と予防対策

感染を成立させる要素として、「病原体」「感染経路」「人(宿主)」の3つがあります。感染症を予防するには、これら3要素への対策が必要です。つまり、病原体の発生源をなくしたり、感染経路を遮断したり、その人自身の抵抗力を高めることなどがポイントになります。

新型コロナウイルス感染症を例に、具体的な予防対策を確認してみたいと思います。



感染症の予防対策をしっかり行うことで、「うつらない」ようにしますが、それでも感染してしまった場合、今度は他の人に「うつさない」ことが重要です。もし体調が悪いと感じたら無理せず休養するようにしましょう。新型コロナは発症2日前から他者への感染性があり、基本的な感染症予防対策を続けることが大切です。

あと、疲れたら休むことも大切。疲労感「休め〜!」という無意識的なアラームです!!

夏こそ“みそ汁”で元気に！



いいこと①

栄養満点

みそには、必須アミノ酸9種類に加え、ビタミン・ミネラル、食物繊維など、多くの栄養素が含まれています。

野菜や肉・魚など何でも入れられるのもみそ汁のいいところ。簡単にたくさんの栄養をとることができます。

いいこと②

体を温める

エアコンの効いた室内にいたり、冷たい食べものばかりとっていると、体はお疲れモードに。みそ汁が体の中からじんわり温めてくれます。

いいこと③

熱中症対策に

熱中症も心配なこの時期。汗で失った塩分をみそ汁で補給しましょう。また、みそは腸内環境を整えてくれるので、免疫力アップにも効果が。暑さに負けない体を作ります。



SNSの「ルール違反」大丈夫？



スマホを使う時間が増える夏休み。ルール違反をしていないか、自分自身でチェックしてみましょう。

- ❌ 悪口や差別的な内容は書かない
- ❌ 暴力的な言葉は使わない
- ❌ 知り合いのアドレスや個人情報を書かない
- ❌ 雑誌や書籍の写真・イラストの無断使用はしない
- ❌ 他人の書き込みを“あおる”ようなことはしない
- ❌ 根拠のない『うわさ話』をしない
- ❌ 人が写っている写真や動画を無断でアップロードしない

気軽な気持ちで書きこむと
トラブルが起こったり、
大変な事件に発展する
ケースも！

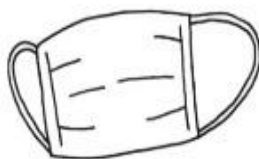
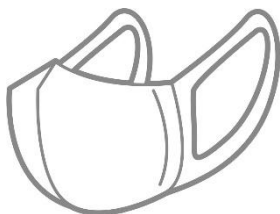


●マスクに関するフキ情報！！

すっかりお店などで手に入りやすくなったマスク。色や柄、形も色々ですが、みなさんはどんなマスクを愛用していますか。

マスクは大きく分けて、3種類。不織布と布、ウレタン製の3種類のマスクが出回っています。布やウレタンマスクは息がしやすい分、予防の効果は下がるようです。

二重マスクより、あごまできちんと覆う顔にあったマスクかが重要です。マスクの中でも、不織布マスクは予防効果が高く、感染症拡大を抑えるのに有効なようです。



・健康面から、ネット依存を防ぐために、ネットを終える時間を決めておくこと大切です。

