

# 保健室通信

Your Health Quality Of Life

## いま、気になる感染症対策. . . 私たちができること

私たちのまわりには、インフルエンザ・感染性の胃腸炎などいろいろな感染症が存在します。今、ニュースで伝えられている肺炎等をひきおこす新型コロナウイルス“2019-nCoV”もその感染症のひとつです。感染症とは、病原体(=病気を起こす小さな生物)が体に侵入して、症状が出る病気のことをいい、病原体は大きさや構造によって細菌、ウイルス、真菌、寄生虫などに分類されます。病原体が体に侵入しても、症状が現れる場合と現れない場合とがあり、発症するかどうかは、病原体の感染力と体の抵抗力とのバランスで決まるといわれています。 **感染を防ぐために基本的な三原則があります。**

1. 病原体を除去する(感染源対策)：感染者の隔離・治療など
2. 病原体の侵入経路を遮断する(感染経路対策)：マスク・手洗い・うがい・人ごみを避けるなど
3. 個体の抵抗力を増強する(健康免疫対策)：予防接種、食生活や生活習慣による体調の管理など

**感染源・感染経路**をたち、一人一人が**自分の健康・免疫の管理**を行うことによって、**感染症にリスクが低下**します。



免疫力を高めるために・・・毎日の生活こそが大切です。(生活習慣の見直し)

- ①適度な運動をする
- ②ぐっすり眠る
- ③栄養バランスを大切に
- ④入浴で身体を温める
- ⑤思いっきり笑う

日々発信される情報に注意して、自分自身でできることは積極的に行動しよう！