

# 感染症の予防

かんせんしょう かか よぼう いちばん  
感染症に罹らないためには、予防が一番です！

かんせん よぼう だいいっぼ てあらい  
あらゆる感染予防の第一歩は、“手洗い”です。

## ふゆ よぼう かぜ かんぼう 冬の予防(1)・・・インフルエンザ、風邪(感冒)

- ・外出から帰ったら、まず手洗い、そしてうがいをしましょう。
- ・流行したら外出時は、マスクを付けましょう。
- ・部屋は湿度を保ちましょう(乾燥させない)。
- ・栄養と休息を十分にとり、体力と免疫力を高めましょう。
- ・くしゃみや咳をする場合は、ティッシュで押さえましょう⇒咳エチケットを守りましょう。
- ・ワクチンを接種しましょう。



## ふゆ よぼう ちょうかんかんせんしょう 冬の予防(2)・・・ノロウイルス(腸管感染症)

ノロウイルス感染症は、牡蠣(かき)などの2枚貝の生食による食中毒が有名ですが、保育園、幼稚園、小学校などで発生した集団感染の大半は、誰かがまずノロウイルスに感染し、施設内でヒトからヒトへ感染して爆発的に広がっていきます。

最も重要な予防方法は手洗いです。帰宅時、食事前には、流水・石けんによる手洗いを行うようにしてください。

ノロウイルスに感染した場合、おう吐物や下痢便にはノロウイルスが大量に含まれています。そして、わずかな量のウイルスが体の中に入っただけで、容易に感染します。

消毒は、塩素系の消毒剤(ピューラックス、ミルトンなど)や家庭用漂白剤(ハイター、ブリーチなど)でなければ効果がありません。

## しよか なつ よぼう しょくちゅうどく 初夏～夏の予防・・・食中毒

げんそく ふ  
3原則・・・ つけない、増やさない、やっつける

### 6つのポイント

- ・買い物:消費期限の確認、肉や魚の汁を他の食材に付けない、寄り道しない。
- ・家庭での保存:直ぐに冷蔵庫、冷凍庫にしまう、詰めすぎない。
- ・下準備:調理前に石けんで手を洗う、ふきんや調理器具は熱湯で殺菌する。
- ・調理:調理の前に手を洗う、肉や魚はしっかり加熱する。
- ・食事:石けんで良く手を洗う、長時間室温に放置しない。
- ・残った食品:時間がたちすぎたもの、怪しいと思ったら迷わず捨てる。