

長く暑い夏も終わり涼しくカラッとした秋です

2023年度も後半に入り、学業・遊び・部活・バイトと忙しく、睡眠不足になっていませんか？睡眠不足が続くと、免疫力低下を引き起こし、細菌やウイルス等に感染しやすくなりますので、十分な睡眠時間は確保しましょう。

そこで、感染予防対策の基本を改めてお伝えします。

感染経路

「わたし」のからだの弱い部分に「感染源」のウイルスや細菌が何らかな方法で入り込むことで感染が occurs。



感染予防対策

感染源は種類も多く目に見えない大きさなのでどこにいるのかわかりません。

- ・感染経路を切る。
- ・手で顔を触らない。
- ・手洗いをする。
- ・わたしを強くする。
- ・なるべく人混みにでないようにする。

感染経路（接触・飛沫など）

感染源(病原体など)

接触感染予防に有効なのは手洗い



- ◆流水とせっけんを用いた30秒以上の手洗いで、ほとんどの菌やウイルスを洗い流せます。
- ◆人は無意識に目や鼻、口を手で触るので手を感染源が少ない状態にすることで防ぎます。
- ◆トイレの後、食事の前、帰宅時に手洗いしましょう。
- ◆手洗いが行えない環境では手指消毒剤の使用も有効です。



飛沫感染予防で自分で行えそうなことは人との距離が確保できない場所や屋内でマスクをつけることです。



からだ「わたし」対策



睡眠や運動で規則正しい生活を心がけ、食事から栄養をとって、病気になりにくいからだづくりで感染を防ぎましょう。睡眠については学生相談室だより10月号も参照してください。

インフルエンザなどはワクチン接種も有効★

そして、からだ普段と違う感じや、発熱等の症状がある場合は、外出をやめることで自分が感染源になることを防ぎます。体調が悪い場合は受診しましょう！

