

12月になり、本格的に寒くなってきました。今月にはブロックマッチがあります。風邪などをひかないよう体調管理に気を付けて、万全な状態で臨めるように頑張りましょう。新型コロナウイルスやインフルエンザ、マイコプラズマなど様々な感染症が全国的に発生しています。教室の換気をしっかり行いましょう。

## 感染症の

## 主な感染経路

### 空気感染

飛沫の水分が蒸発した小さな粒子(飛沫核という)を吸い込むことで感染する。飛沫核の大きさは直径 $5\mu\text{m}$ 以下。長時間空気中を漂い、広範囲にひろがる。

### エアロゾル感染

飛沫核よりは大きく、水分を含んだ細かい粒子がしばらくの間空気中を漂い、それを吸い込むことで感染する。エアロゾル感染は空気感染と飛沫感染の中間的な概念とされている。



### 飛沫感染

会話や咳、くしゃみなどで飛び散った病原体の含まれたしぶき(飛沫という)を吸い込むことで感染する。飛沫の大きさは直径 $5\mu\text{m}$ 以上。水分の重みで1~2m以内で落下する。

### 接触感染

病原体が付着したものを触った手で目や口、鼻などを触ることで粘膜から感染する。

## 感染症にかかったら...

- ・ 自宅療養の時は外出せずゆっくり休む
- ・ 部屋の湿度は40~60%くらいに
- ・ 部屋の空気をこまめに入れ替える
- ・ 患者も家族もマスクをつけ、こまめに手を洗う
- ・ 患者と家族は同じ食器やタオルを使わない



これらのことに十分に気を使い、早く治すことを心がけましょう!



### 危険な誘惑

タバコやアルコール、薬物など、誘われてもきっぱり断る



### 夜ふかし

休み中も早寝早起きして規則正しい生活リズムを守ろう



### 食べすぎ

年末年始は楽しいイベント続き。腹八分目を意識しよう

冬休みの健康のために  
注意してほしいこと