

◎下の文章を読んで、問いに答えましょう。



感染症対策

感染症を防ぐには、基本的な生活習慣が大切です。手洗いやうがい、マスクの着用は、風邪やインフルエンザの感染率を大きく下げることが分かっています。厚生労働省によると、正しい手洗いをを行うことで感染症の発生率は30～40%減少すると報告されています。

- (1) 感染症を防ぐための基本的な生活習慣には何がありますか。
- (2) 正しい手洗いをを行うと感染率はどのくらい減少すると報告されていますか。
- (3) マスクやうがいはどのような効果がありますか。

手洗いの効果

石けんで20秒以上かけて手を洗うと、ウイルスや細菌をしっかりと落とすことができます。研究では、手洗いを徹底した人は風邪や胃腸炎の発症率が大幅に低下したと報告されています。手指消毒用のアルコールも有効ですが、手が目に見えて汚れている場合は必ず石けんで洗うことが推奨されます。

- (1) 石けんで何秒以上手を洗うと効果的ですか。
- (2) 手洗いを徹底した人はどのような病気の発症率が下がりますか。
- (3) 手が目に見えて汚れている場合は、何で洗うべきですか。

◎下の文章を読んで、問いに答えましょう。



予防接種の重要性

予防接種は、感染症にかかったときの重症化を防ぐ最も効果的な方法です。ワクチンは、発症率を下げるだけでなく、重症化や入院リスクを大幅に減らすことが確認されています。定期的にワクチン情報を確認して、必要に応じて接種することが重要です。

- (1) 予防接種何を防ぎますか。
- (2) ワクチンは、どのような効果があると確認されていますか。
- (3) ワクチン接種において、日頃何を確認しておくことが大切ですか。

免疫力を高める生活習慣

十分な睡眠やバランスの取れた食事、適度な運動は免疫力を高めます。研究では、睡眠時間が7時間以上の人は5時間未満の人より風邪にかかる確率が低いことが分かっています。また、野菜や発酵食品を食べることで腸内環境が整い、感染症にかかりにくい体を作ることができます。

- (1) 免疫力を高める生活習慣にはどのようなものがありますか。
- (2) 睡眠時間が7時間以上の人はどのようなことが分かっていますか。
- (3) 腸内環境を整える食事の例を挙げてください。

◎下の文章を読んで、問いに答えましょう。



集団生活での感染症対策

学校や職場などの集団生活では、手洗いやマスクの着用だけでなく、換気や人との距離の確保も重要です。厚生労働省の調査では、定期的に換気を行っている施設は、感染症の発生率が低いことが報告されています。感染症予防は個人の行動だけでなく、周囲との協力も必要です。

- (1) 集団生活で感染症を防ぐために重要なことは何ですか。
- (2) 定期的な換気を行っている施設では、感染症の発生率はどうなっていますか。
- (3) 感染症予防には個人の行動以外に何が必要ですか。

季節ごとの注意

感染症には季節ごとの流行があります。冬はインフルエンザ、夏は胃腸炎が多く発生します。手洗いや予防接種のタイミングを季節に合わせて調整することで、感染リスクを減らすことができます。日常から季節ごとの感染症情報をチェックすることが大切です。

- (1) 冬と夏に多い感染症の例をそれぞれ挙げてください。
- (2) 季節に合わせて何を調整すると感染リスクが減りますか。
- (3) 日常から何をチェックすることが大切ですか。