

# ほけんだよりピア peer

「ピア」  
とは仲間の  
ことです

大阪市立今津中学校



寒くなってきましたね。風邪やインフルエンザが流行し始める季節です。学級閉鎖0を目指して、換気の取り組みをします。クラスの保健委員さんが休み時間に窓を開けて、換気してくれます。インフルエンザにならないようにと、みんなのために思ってしてくれることなので、保健委員さんに協力してください。

## 体温を上げるためにできること

寒い朝は布団から出るのはつらいですね。今の季節は気温が低いうえ、体内時計のリズムで、眠っている間は体温が下がっているので、よけいに寒く感じます。

### 1. 朝食をとる

食べ物をとりいれると、体内で熱がつくられます。



### 2. からだを動かす

筋肉を動かすと、血液循環がうながされ、体内で熱が作り出されます。



### 3. 朝の光を浴びる

体内時計がリセットされ、体温を上げるように、体が働き始めます。

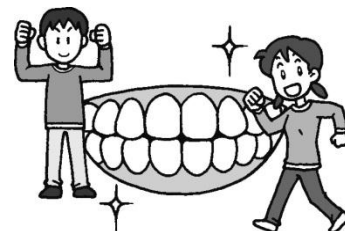
### 保健室のつぶやき

最近の保健室はおりがみブームです。休み時間に保健室に来ているみんなでおりがみをして遊んでいます。小学生ぶりぐらいにおりがみをしてみると、結構楽しくて、はまってしまい、難しいおりがみに挑戦したりしています。たまたま、保健室に来た2年生のMくんがおりがみ検定2級だと聞いて、蝶のおり方を教えてもらいました。保健室前の掲示板に貼っているので、よかったら見に来てね。



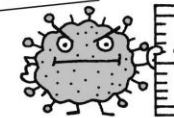
### むし歯は治りましたか？

むし歯があったのに、まだ歯科を受診していない人に、手紙を配布します。痛くなってからでは遅いです。手紙をもらったなら、すぐに受診しましょう。



## インフルエンザウイルスって、どんなやつ？

### 大きさ



インフルエンザ  
ウイルス…0.1 $\mu$ m  
(1ミリの1万分の1)



くしゃみ・せきの  
しぶき…5 $\mu$ m



花粉…  
20~30 $\mu$ m

★細菌の大きさは、1~50 $\mu$ mぐらい。

インフルエンザウイルス  
が1mmだとすると…

くしゃみ・せきのしぶき  
は、ゴルフボールぐらい

花粉は、バスケットボール  
ぐらいの大きさです。

### 人体への侵入ルート



#### 飛沫感染

感染者のせきやくしゃみのしぶきに混じって飛び散り、空気と一緒にほかの人の体に入り込む。



空気とともに吸い込まれたウイルスは、鼻やのどの粘膜の細胞に取りついて増殖。

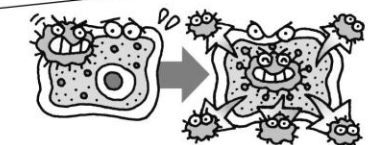


### 発症



発熱・全身の痛み・強い頭痛…など。

### 生き方



ほかの生物の細胞にもぐり込み、自分の遺伝子をコピーして細胞を乗っ取り、仲間を増やしていく。

### 強み



毎年少しずつモデルチェンジするので、免疫細胞に覚えられにくい。

### 苦手なもの



●うがい・手洗い ●ワクチン※  
※ワクチンには、発症や重症化を防ぐ効果が期待できます。



●健康的な生活で、免疫力を高めた体

※参考：「ウイルスと感染のしくみ」日本実業出版社、「新型インフルエンザ流行時の日常生活におけるマスク使用の考え方」厚生労働省新型インフルエンザ専門家会議、2008年