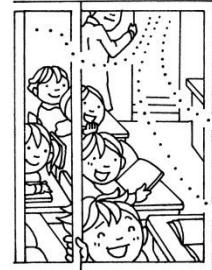


ほけんだよりピア peer

大阪市立今津中学校

「ピア」
とは仲間のことです



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。学級閉鎖のを目指して、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、換気をしてくれます。インフルエンザにならないようにと、みんなのためを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。



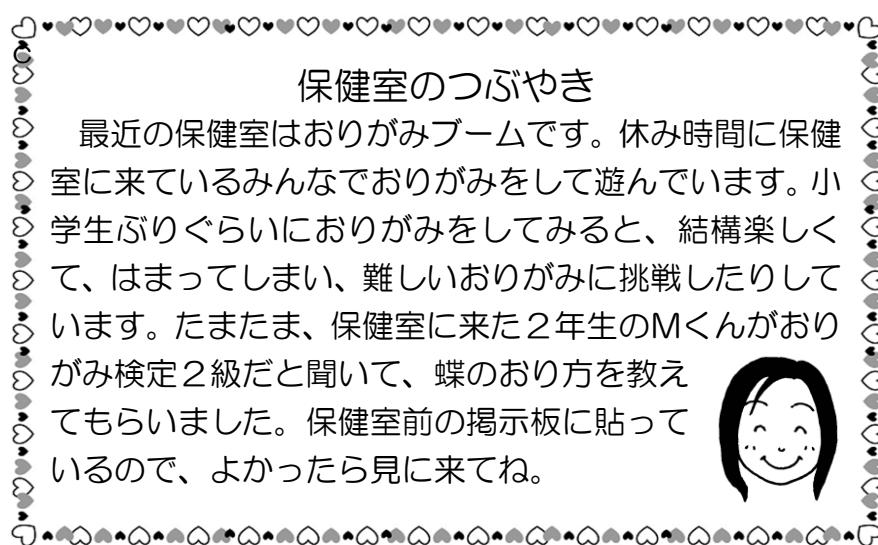
2. からだを動かす

筋肉を動かすと、血液循环がうながされ、体内で熱がつくり出されます。



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、体が動き始めます。



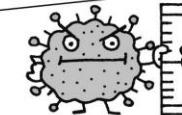
むし歯は治りましたか？

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。痛くなつてからでは遅いです。手紙をもらつたら、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… $0.1\text{ }\mu\text{m}$
(1ミリの1万分の1)



くしゃみ・せきの
しぶき… $5\text{ }\mu\text{m}$



花粉…
 $20\text{--}30\text{ }\mu\text{m}$

★細菌の大きさは、 $1\text{--}50\text{ }\mu\text{m}$ ぐらい。

インフルエンザウイルス
が 1 mm 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、バスケットボーラーぐらいの大きさです。

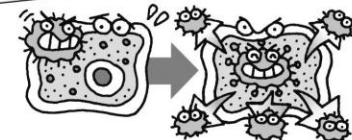
人体への侵入ルート



飛沫感染

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

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。



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。

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