

はげんだより

大阪市立横堤中学校

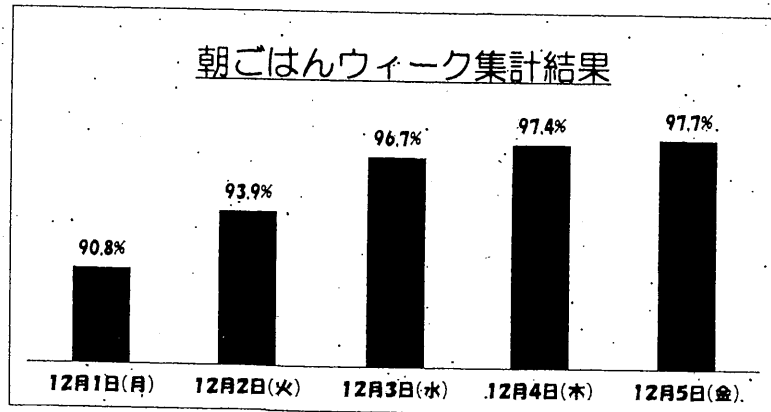


カレンダーも最後の一枚。今年も残りわずかとなりました。一気に寒さが厳しくなったこともあり、あちこちから鼻をすすたり、くしゃみや咳をする音が聞こえてきます。

いよいよ風邪やインフルエンザが流行する時期になりました。自分の体は自分で管理し、元気に今年一年を締めくくれるようにしましょう。

発表!! 横中 朝ごはんウィーク集計結果!

12月1日～5日は、横中朝ごはんウィークでした。5日間の結果をまとめたものが下のグラフです。このグラフからもわかるように、朝ごはんを食べてきた人の割合が、期間・初日と最終日と比べると6.9%も増えました。期間中、朝ごはんを食べることを意識した人が増えたことが、このような結果につながったのではないのでしょうか。

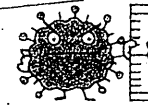


朝ごはんは一日を元気にスタートするための重要な生活習慣です。冬休み中も、忘れず食べてくださいね。



全国で流行中... インフルエンザウイルスに警戒せよ!!

大きさ



インフルエンザウイルス... $0.1\mu\text{m}$
(1ミリの1万分の1)



くしゃみ・せきのしびき... $5\mu\text{m}$



花粉... $20\sim 30\mu\text{m}$

★細菌の大きさは、 $1\sim 50\mu\text{m}$ くらい。

インフルエンザウイルスが 7mm だとすると...

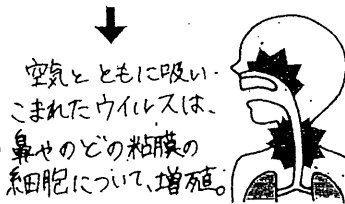
くしゃみ・せきのしびきは、ゴルフボールくらい

花粉は、バスケットボールくらいの大きさです。

人体への侵入ルート

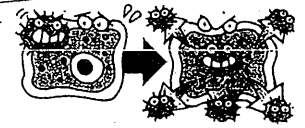


飛沫感染
感染者のせきやくしゃみのしぶきに混じって飛び散り、空気と一緒に他人の体に入り込む。



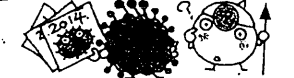
高熱、全身の痛み、強い頭痛など

生き方



ほかの生物の細胞にもぐりこみ、自分の遺伝子をコピーして細胞を乗取り、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、免疫を高めた体