



ほけんだより

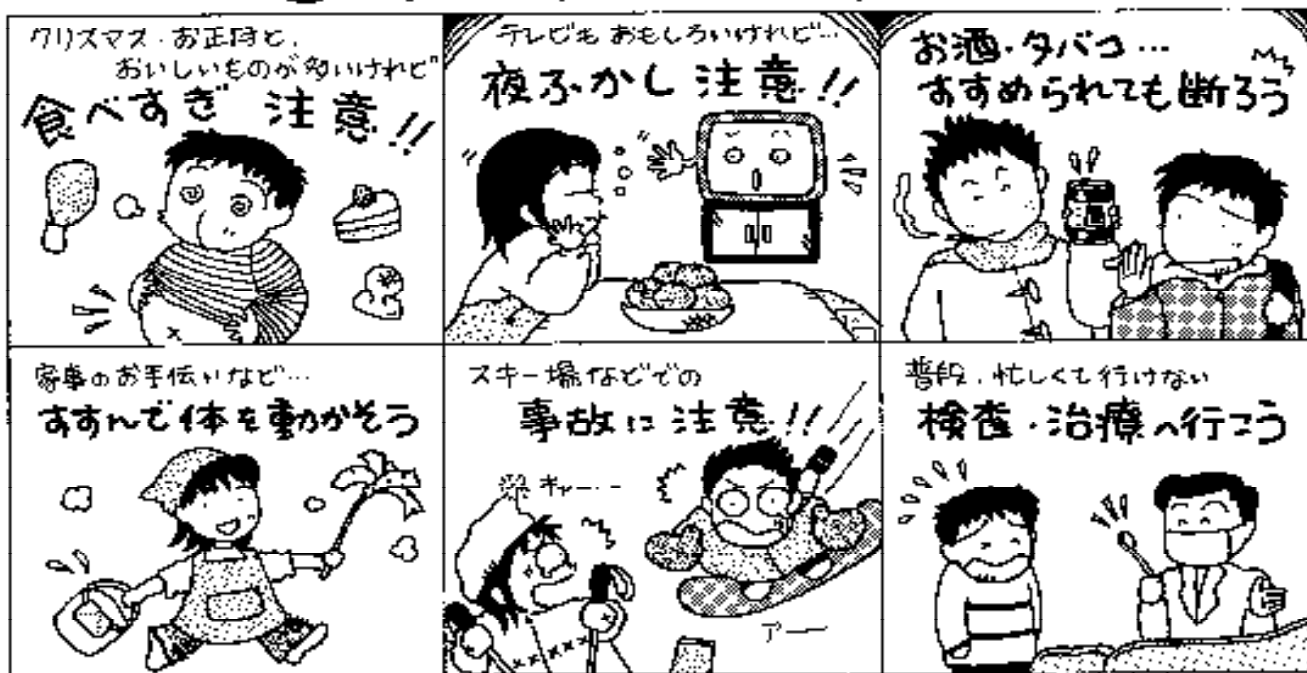
三木市立緑が丘中学校

2020.12.1 (火)

2学期はスポーツフェスティバル、ものづくり体験、トライやるデー、修学旅行など、感染症対策をしながらではありますが、たくさんの行事を終えることができました。どの行事が一番思い出に残っていますか？振り返ってみましょう。

また、みなさんが楽しみにしている冬休みは自由な時間がたくさんあります。部活動に励む、家族と落ちついた生活をするなど有効的な時間の使い方をしましょう。

冬休みの健康生活



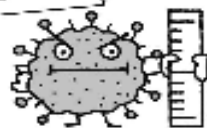
感染症は新型コロナウイルスだけではなく、毎年、冬に流行する感染性胃腸炎やインフルエンザウイルスについても注意してくださいね。

感染性胃腸炎

「嘔吐下痢症」「お腹の風邪」といわれ、発症した状態の総称を感染性胃腸炎といいます。原因は、サルモネラ、O-157、ノロウイルス、ロタウイルス等があります。中でもノロウイルスは、寒い時期に発症する代表的なものです。感染性胃腸炎は、1~4週間、排便時にウイルスが排出されます。「もう元気になったから大丈夫」と安心せず、周りの人のことを考えて行動しましょう。

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… $0.1\mu\text{m}$
(1ミリの1万分の1)



くしゃみ・せきの
しぶき… $5\mu\text{m}$



花粉…
 $20\sim 30\mu\text{m}$

★細菌の大きさは、 $1\sim 50\mu\text{m}$ 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。

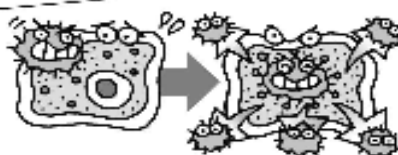


発症



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

