

ほけんだより

1月

明けましておめでとうございます！今月の保健目標は『かぜを予防しよう』です。寒さとともに、空気が乾き、インフルエンザの流行しやすい時です。自分の生活を振り返ってみましょう。できているかな？

かぜ予防クイズ

かぜやインフルエンザは、目に見えないウイルスが体に入ることになります。

Q ウイルスはどこに
たくさんいるでしょう

①空気中 ②土の中 ③水の中



Q ウイルスはどこから
体に入ってくるでしょう

①鼻 ②口 ③目



Q 飛んでいる
ウイルスから自分を守る
方法は？

①うがい ②手洗い ③マスク



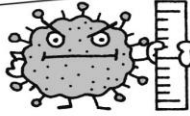
☆ 答えは裏面にあります！

かぜ予防で大切なのは？



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…
 $20\sim 30\mu\text{m}$

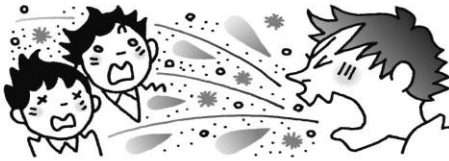
★細菌の大きさは、 $1\sim 50\mu\text{m}$ ぐらい。

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。

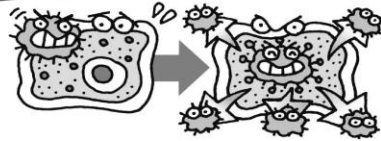


発症



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

※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

かぜ予防クイズ

かぜやインフルエンザは、目に見えないウイルスが体に入ることがかかります。

Q ウイルスはどこに
たくさんいるでしょう
① 空気中 ② 土の中 ③ 水の中



Q ウイルスはどこから
体に入ってくるでしょう
① 鼻 ② 口 ③ 目



Q 飛んでいる
ウイルスから自分を守る
方法は何でしょう
① うがい ② 手洗い ③ マスク



A ①
とくに人がたくさんいる所
に、ウイルスもたくさんいま
す。教室の中にもたくさんの
ウイルスが飛んでいます。

A ①②③
飛んでいるウイルスを鼻や口
から一緒に吸ったり、手にも
ウイルスがつくので、目をか
いたりしてもウイルスが体
に入ります。

A ①②③
『うがい』『手洗い』『マスク』
をして、鼻や口、目からウイ
ルスが入るのを防ぎます。ま
た、『マスク』をするとのと
どが湿ってのどが痛くなりく
くなります。