

# すこやか

2018.12.4  
山添中学校  
ほけんしつ NO.9



今年の冬至は12月22日です。一年で一番太陽が出ている時間が短い冬至は、暦では冬のまん中と言われます。湯船にゆずを浮かべる「ゆず湯」の習慣があり、体があたたまってかぜをひきにくくなるそうです。

さて、期末テストが終わり、ほっとしているみんなを狙っているのが、かぜやインフルエンザのウイルスです！体調を崩して欠席する人や、のどの痛みを訴える人が増えてきています。奈良県内ではインフルエンザが流行り始め、学級閉鎖をしている学校もあります。インフルエンザの予防接種をしたから大丈夫なんて安心してはいけませんよ！

## このマークを知っています

- ①車の運転ができる人のマーク
- ②献血ができる人のマーク
- ③援助や配慮が必要な人のマーク



これは「ヘルプマーク」といって、義足や人工関節を使っている人や、難病の人、妊娠初期の人などが身につけるマークです。なので、正解は③です。

外見からはわからなくても、援助や配慮が必要な人がいます。このマークを見かけたら、席をゆずったり、困っていたら声をかけるなど思いやりのある行動を。

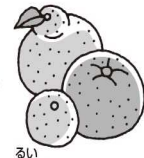
冬に旬を迎える果物に、ビタミンCたっぷりのかんきつ類があります。かぜをひきやすい時期だからこそ、たくさん食べるといいですね。



**みかん**…皮をむいたあとの白い筋は「アルbedo」といって、食物せんいがたくさん。

**デコポン**…頭がこぶのように出ているので「デコ」。みかんよりも多くのビタミンCを含んでいます。

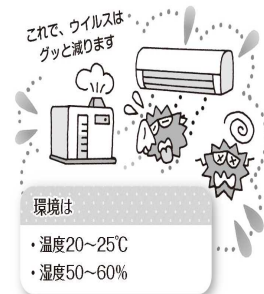
**いぶかん**…ほかのかんきつ類と同じく、疲労回復に効果のあるクエン酸を含んでいます。



ビタミンCたっぷり! かんきつ類

# インフルエンザを予防する 3つのステージ

## ウイルスを減らす



## 保湿・加湿で弱らせる

インフルエンザウイルスが苦手なのは高温多湿。湿度が50%以上だと、感染力は弱くなり、寿命も短くなります。

## 換気で追い出す



インフルエンザはくしゃみやせきで飛び散ったウイルスを吸いこんで感染します。暖房で乾燥した部屋にはウイルスがたどっているの換気で追い出しましょう。

## ウイルスを入れない



## マスクでガード

インフルエンザの感染で一番多いのは、くしゃみやせきで飛び散ったウイルスを吸いこむことです。感染している人は、マスクをするのがエチケットです。

## 手洗いでシャットアウト



ウイルスのついたものを触った手で、目や鼻、口などを触ると、ウイルスがからだの中に入ってしまう。そうなる前に、手洗いで流しましょう。

## ウイルスと戦う



## 線毛で追い出す

のどから肺までの通り道には、線毛が並んでいます。口や鼻から入ってきたウイルスを、運動会の玉ころがしのような働きで外へ外へと運びます。

## 免疫力でやっつける



からだに入ったウイルスは、細胞を乗っ取ってどんどん増えていきます。そうなるときまざまな免疫細胞が協力して、ウイルスを攻撃し、追い出してくれます。