

ほけんだより2月

令和2年2月5日
武雄中学校保健室

1月中旬から続いたインフルエンザの流行も、少し落ち着いてきました。下火になったとはいえ、まだまだ油断は禁物。引き続き意識して予防に努めましょう。世界的を脅かしている新型コロナウイルス感染症。基礎知識と対策について知っておきましょう。

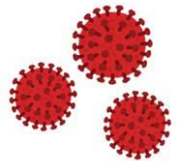


新型コロナウイルス感染症の基礎知識

～県ホームページより抜粋～

1 新型コロナウイルスについて

中華人民共和国湖北省武漢市において、令和元年12月以降、新型コロナウイルス感染症の発生が報告され、中国を中心に、世界各国からも発生が報告されています。我が国において、現在、ヒトからヒトへの感染が認められましたが、現時点では広く流行が認められている状況ではありません。感染した場合の主な症状は、通常の風邪と同様、発熱、咳・くしゃみなどの呼吸器症状があり、重症化すると肺炎を引き起こします。潜伏期間は現在のところ不明ですが、他のコロナウイルスの状況などから、最大14日間程度と考えられています。



2 対策のポイントについて

①石けんを使ってこまめな手洗い。

特に外出した後や咳をした後に口や鼻、目等を触る前には手洗いを行きましょう。

インフルエンザ
対策も同じ



②せきエチケット

せきをする場合には、マスクの着用や、鼻をティッシュで覆う等の咳エチケットを行い、周りの人への感染を予防しましょう。

感染症でせきやくしゃみの症状がある人に、専門家が「せき守って」と呼び掛けているのが「せきエチケット」だ。

せきやくしゃみで飛び散る「しぶき」には感染症の原因となるウイルスなどが含まれている。これを少しでも広げないようには、周囲の人を感染から守る心遣いだ。

基本はマスクをする。鼻から顎まで覆い、顔との隙間がないように着けよう。マスクがないときはティッシュなどで

感染防ぐ「せきエチケット」

口と鼻を押さえる。使ったティッシュはすぐにゴミ箱へ。ティッシュが間に合わない場合は、服の袖に合わせる。袖で口と鼻の周辺を覆うようにする。

手で口を覆う人もいるが、これはよくない。その手で触ったドアノブや手すりなど周囲の物にウイルスが付着し、それらを介して別の人に感染が広がる可能性がある。

手で直接押さえた場合もティッシュを使った場合も、せきやくしゃみの後には必ず「せきエチケット」を洗った手を消毒付けた

せきエチケット

- ① マスクをする
- ② ティッシュなどで口と鼻を覆う
- ③ 服の袖で口と鼻を覆う



ウイルスや細菌を /
侵入させない 粘膜免疫



体の中に入ろうとするウイルスや細菌を、目・鼻・口・腸の粘膜でブロック。体の外に追い出します。

特に大腸は多くのウイルスや細菌をブロックしています。

腸の調子をよくして、
免疫力を高めよう

腸には100兆個もの腸内細菌が住んでいます。1,000種類以上と言われる腸内細菌には善玉・悪玉・日和見がいて、このバランスがいいと腸は健康で、免疫力も高まります。

腸内細菌のよいバランス



- 善玉菌** …免疫力をアップする
- 日和見菌** …善玉菌が多いとおとなしく、悪玉菌が増えと一緒に悪さをする
- 悪玉菌** …免疫力をダウンさせる

腸内環境をよくするために
善玉菌を増やそう

善玉菌の代表、乳酸菌を含むものを食べよう

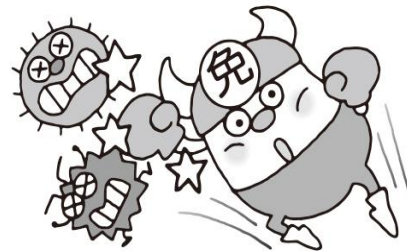
- ヨーグルト チーズ
- みそ 納豆 キムチなど



乳酸菌のえさになる食物繊維やオリゴ糖を含むものを食べよう

ウイルスや細菌を /
やっつける 全身免疫

粘膜の免疫を突破して体の中にウイルスや細菌が侵入してきたら、全身免疫の出番です。免疫細胞たちが全身を回って敵を捕まえ、攻撃します。



免疫細胞を**元気**にして
免疫力を高めよう

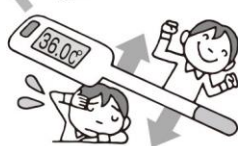
免疫細胞のほとんどは白血球の仲間たちです。白血球たちの働きを活発にするためのポイントとは？

バランスよく
 食べよう



とくにたんぱく質やビタミン、ミネラルは免疫細胞を産生し、活動を活性化します。

平熱を
 36度以上に
 保とう



平熱が36度より低いと血流が悪くなり、免疫力が下がると言われます。

ストレスを
 発散しよう



ストレスが続き自律神経のバランスが乱れると、免疫力が下がると言われます。

免疫力を高めよう！