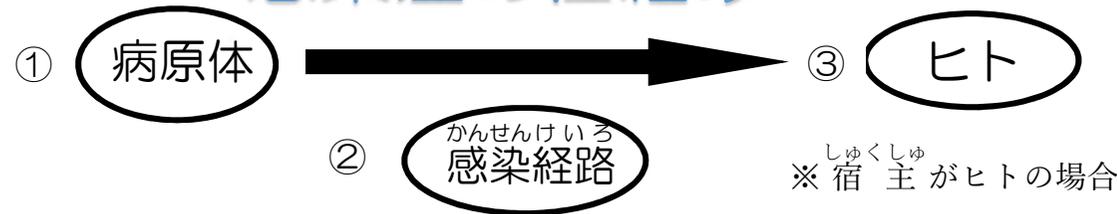


保健だより 9月 その1

令和5年9月22日
江東区立深川第一中学校
養護教諭 栗原秀美

巷^{ちまた}では、インフルエンザや新型コロナ感染症が大流行中だそうです。深川一中のみなさんは、そんな流行に巻き込まれずに元気に過ごしましょう！

感染症の仕組み



「感染症」とは、インフルエンザ・風邪・新型コロナ感染症などの『うつる病気』のことを言います。

【感染症の3要素】 感染症にかかるには、次の3つが必要です（上図参照）。

- ① 感染源・・・体内で増殖し、症状を引き起こす原因となるウィルスや細菌などの病原体
- ② 感染経路・・・感染源(ウィルスや細菌)が他の人にうつる道・方法・手段
- ③ 宿主・・・ウィルスや細菌を受け取るヒトや動物

これらのうち、1つでも欠ければ感染症は成立しません。

自然界に存在する病原体をすべて死滅させることは不可能ですが、



②感染経路③宿主(ヒト)に適切な対策を講じることができれば、感染症は広がらないのです。

【②感染経路への対策】

インフルエンザや新型コロナは飛沫感染と接触感染が主な感染経路と言われています。飛沫感染とは…ここでいう飛沫とは、くしゃみや咳、また普段の会話でも飛び散っている“つば”のことで、ウィルスや細菌が混じったつばを吸い込んでしまうことで起こる感染

接触感染とは…ウィルスや細菌に知らない間にふれて（ドアノブ、手すり、スイッチなど）、その手で食べたり目や鼻をこすったりすることで起こる感染

なるほど！

マスクをつけたり換気をしたりすることで、ウィルス入り飛沫を吸い込むのを防ぐことができます。ご家族に感染者がいる場合は、家庭内でもなるべくマスクをつけましょう。

なるほど！その2

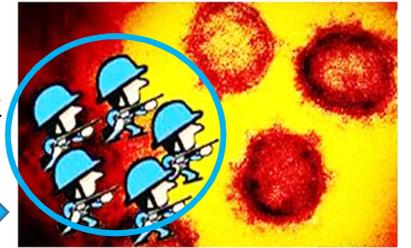
手を洗ってウィルスを洗い流すことで、接触感染は防ぐことができます。だから、手洗いが大事なのです。

【③宿主対策】

突然ですが、問題です。

『学級閉鎖になるくらいクラスでインフルエンザが流行したのに、かからなかった人もいたのは、なぜ？』

答えは『免疫機能(抵抗力)の違い』これ！



同じような環境にいても、感染症にかかり症状が出る(発症)人と元気な人がいるのは、その人が持っている免疫機能が低い(抵抗力がある)か高いかの差なのです。

【免疫機能を高めよう】

免疫の仕組みについての説明はまた今度。これまでの世界中の研究から分かっていることを中心にお伝えします。

上げる

- ① たくさん笑う → 笑うと免疫に関係する細胞が増えます。
- ② ポジティブシンキング → 心は体に影響します。発する言葉もポジティブに！
- ③ 適度な運動 → 心地よく感じる程度の運動は免疫機能を高めます。
- ④ 十分な睡眠(長さではなく、質。早寝早起き)
→ 深夜の深い眠りは成長ホルモンの分泌を高めて疲労回復を促します。
- ⑤ 体を温める → 免疫機能は体温37.0℃前後で最も活発に働くとされています。
- ⑥ 適切な食事 → 様々な栄養素が“免疫機能向上が期待できる”と言われていますが基本は『いろいろな種類の食べものをバランスよく！』

下げる

- ① 睡眠不足・昼夜逆転生活 ② ネガティブ思考 ③ ストレス ④ 激しい運動 ⑤ 疲労

ああ、読んでいだけで、気が滅入る…

言葉の力

日本には古代から「言霊信仰」というものがあり、言葉には霊が宿っていて発した言葉の内容が実現する、と信じられていました。『霊』というと少しオカルトな感じもしますが、中身はとてもシンプル。

よい言葉を使えば、よい結果になる

先日の保健室掃除での3年生の会話。

生徒A(男子)「〇△×?★□◎◆・・・」なにやら人を侮蔑するような発言

生徒B(男子)「そういうチクチク言葉、使っちゃいけないんだぞ。」

聞いていて心が温かくなりました。

Bくんは深川小学校で「チクチク言葉」「ふわふわ言葉」を習ったそうです。

みんなが意識してよい言葉(ふわふわ言葉)を使えば、誰にとっても居心地のよい素敵な学校になりますね。