

# ほけんたより12月

鹿屋工業高等学校 生徒保健委員会 2018年12月20日 発行

そろそろ3学期、そして2018年が終わります。充実した3学期、1年でしたか？さて、皆さん、今年も県内では、インフルエンザの流行が始まっていますが、予防接種はしましたか？楽しいクリスマスやお正月の中、インフルエンザにかかったら楽しい年末が過ごせません。まだしていないという人は、まだ間に合います。しっかり予防接種をしておきましょう。

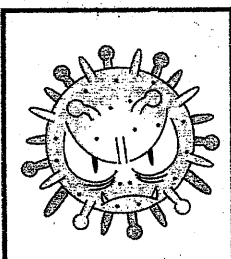
また、今月は、少しずつ寒くなっていますので、外に出るときは、暖かい格好で外出しましょう。冬休みは、楽しいイベントが盛りだくさんですが、コツコツと宿題をしましょう。最終的に宿題をするなら、最初に一気に済ましてしましましょう。後が楽になり冬休みが、楽しく感じられますよ。

## WANTED! インフルエンザウイルス

**大きさ**  
0.1 ミクロンくらい  
(1mmの10,000分の1)

**仕事**  
細胞をのっつって  
どんどん仲間を増やす

- 体内にウイルスが急激に増えて症状が出る
- 排出するウイルスが増えて感染力が強くなる




**特技**  
変身  
排除しようとする免疫細胞に見つからないように毎年形を変える

**出身**  
水鳥の腸内？  
水鳥の感染から始まっていると言われていた(鳥から直接ヒトに感染することはほとんどない)

### 免疫

抵抗力が弱まって、かかりやすくなっているかも。普段から規則正しい生活を心がけましょう。


の点数が低かった人



### 予防

インフルエンザに備える力が弱いんです。「自分は大丈夫」なんて思わずに、予防のための行動を。


の点数が低かった人



### 対策

感染を拡大させてしまうかもしれません。周りの人へのあたたかい配慮も忘れずに。

の点数が低かった人



## インフルエンザのABC

A
B
C

**A 型**

インフルエンザらしい典型的な症状が一番出やすい型。変異しやすいのでヒトの免疫がそれに追いつけず、繰り返しかかります。

**B 型**

A型に比べ症状が軽い「隠れインフル」率が高く、胃腸炎に似た消化器症状のある人が多いです。しばしば流行を見せます。

**C 型**

カゼに似た症状が出ますが、大きな流行は起こしません。


今年の流行型は **A 型** です

「怪しいな」と思ったら  
早めの対策をお願いします。


## かぜにまけない! 5つのポイント

もうすぐ冬休み。楽しい予定を心待ちにしている人も多いかもしれませんね。「か・ぜ・よ・ぼ・う」を心がけて、元気に楽しみましょう。


かえってきたら、  
手洗いうがい




ぜんぶ残さず  
三食食べよう



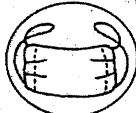
よるは早めに  
布団へGO



うんどうして  
強い体をつくらう



ぼうえいせん!  
マスクを  
正しくつけよう



# クイズに答えて 免疫力をアップ!!



免疫力は、からだの中に入ってきたウイルスや細菌をやっつける力。毎日の過ごし方で、アップしたりダウンしたりします。

Q 免疫力をアップするのはどっち?

## 食事

- A ほとんど野菜中心で、肉は食べない
- B 肉も野菜もなんでも食べている

肉・魚・卵・乳製品・大豆食品などのたんぱく質は、免疫細胞のもとになります。また免疫細胞は腸に集中するため、腸の環境を整えば免疫力もアップ。食物繊維やビタミン・ミネラルの多い野菜やきのこはおすすめです。つまりどの栄養にも免疫力をアップする働きがあるのです。



答えはB

## 睡眠

- A 毎日、早寝早起き
- B 普段足りない睡眠は、休日に補う

睡眠不足が続くと、免疫細胞の働きが鈍くなります。カゼをひくと眠くて眠くてガマンできないという経験はありませんか？ それは免疫細胞が活発に働くために、「睡眠をとって」とサインを出しているのです。



答えはA

## 運動

- A 疲れると体に良くないのでしない
- B 少し疲れるくらいの運動を毎日している

軽い運動で筋肉を温めると、血流がよくなり、免疫細胞の働きが活発になります。



答えはB

## ストレス

- A ストレスになるくらい健康に気をつけている
- B 適当にストレスを解消している

強いストレスを受けると、自律神経のバランスが乱れて、免疫細胞の働きが弱まります。ストレスは適度に解消しましょう。笑うのも免疫細胞を活発にするのでおすすめです。



答えはB



## うごかない

くしゃみやせきをして、ウイルスを含んだ「ひまつ」がマスクに引っかかるから、周りにウイルスが飛び散るのを防げるよ。



## うるおす

マスクの中の空気が温まって乾燥を防ぐので、のどの奥のせん毛が活発になってウイルスを体内から追い出すよ。



## プラス1

「マスクをすればカゼやインフルエンザにはならない」というのは間違い。ウイルスは直径約0.1マイクロメートル（10,000分の1ミリ）。普通のマスクの網目より小さいので、マスクだけでは完全に感染を防げない。予防には、マスク+「手洗い」も忘れずにね。



マスクにはどんな効果があるの？

平成30年度「世界エイズデー」のキャンペーンテーマ

## UPDATE! エイズ治療のこと HIV検査のこと

HIV/エイズに関する取り組みは、大きな転換期となっています。HIVに感染してもいち早く治療を開始すれば、エイズの発症を防ぎ、また体内のウイルス量が減少するために、他の人への感染リスクが大きく低下することも確認されています。つまりHIVに感染しても、感染していない人と同等の生活が期待できるようになりました。



けれどそうした変化が、正確な情報として十分に伝わっているとは言えません。いまだ「治療法がなく」「死に至る」病気だという認識の人もあります。進歩するエイズ治療の現在とHIV検査の重要性を伝えるには、知識のUPDATE（更新）が必要です。それがHIV検査のいち早い受検につながり、エイズの蔓延を防ぎます。

