



日高市立武蔵台小中学校

令和6年12月4日(水)

後期課程 保健室発行NO.8

12月の保健目標:かぜを予防しよう

今年も残り1ヶ月を切りました。例年よりだいぶあたたかい12月ですね。2024年はどんな1年でしたか?友達とは仲良く過ごせましたか?健康状態はどうでしたか?学習や部活動には熱心に取り組めましたか?家のお手伝いはしましたか?楽しかったこと、悲しかったこと、頑張って成し遂げたこと、途中で挫折してしまったこと、どれもみんなを成長させてくれたことでしょう。2025年も充実した1年になりますように。



新しい年が素晴らしいものになるよう、まずは冬休みの過ごし方を考えましょう。だらだら過ごしていると冬休みの14日間はあっという間に過ぎてしまいます。9年生はもちろん受験勉強も大切ですが、睡眠や食事にも気をつけましょう。夜更かしせずに、生活リズムを整えてください。たまには体を動かしたり、趣味の時間を作って息抜きもしましょう。

一気に増えるよ! インフルエンザウイルス

はしかやおたふくは1度かかれば2度かかることはないのに、なぜインフルエンザは何度も感染してしまうのでしょうか。インフルエンザウイルスは、自分の力では増殖することができず、他の生物に感染し、感染した細胞の中で自分の遺伝子のコピーを作り増殖していきます。インフルエンザウイルスの遺伝子はRNA(人の遺伝子はDNA)という遺伝子で、このRNAは誤ったコピーが発生しやすく(これを変異といいます)、インフルエンザウイルスは常にこの変異が起こっています。さらに、増殖スピードが速く、1個のウイルスは1日で100万個以上に増殖します。インフルエンザウイルスは常に変異と増殖を繰り返して、徐々にマイナーチェンジしながら生き延びています。一度、インフルエンザにかかったのに、何度でもかかることがあるのは、このように変異したインフルエンザウイルスに感染しているからです。予防接種を受けても感染する可能性はありますが、重症化を防げます。集団で生活していると、感染はあっという間に広がります。ひとりひとりが予防を心がけることが大切です。手洗いがいだけでなく、日常の規則正しい生活で、インフルエンザをよせつけない体づくりをしましょう。

感染症の主な感染経路

空気感染

飛沫の水分が蒸発した小さな粒子(飛沫核という)を吸い込むことで感染する。飛沫核の大きさは直径 $5\mu\text{m}$ 以下。長時間空中を漂い、広範囲にひろがる。

飛沫感染

会話や咳、くしゃみなどで飛び散った病原体の含まれたしぶき(飛沫という)を吸い込むことで感染する。飛沫の大きさは直径 $5\mu\text{m}$ 以上。水分の重みで1~2m以内で落下する。

エアロゾル感染

飛沫核よりは大きく、水分を含んだ細かい粒子がしばらくの間空中を漂い、それを吸い込むことで感染する。エアロゾル感染は空気感染と飛沫感染の中間的な概念とされている。

接触感染

病原体が付着したものを触った手で目や口、鼻などを触ることで粘膜から感染する。