

ほけんだより



2013年2月1日

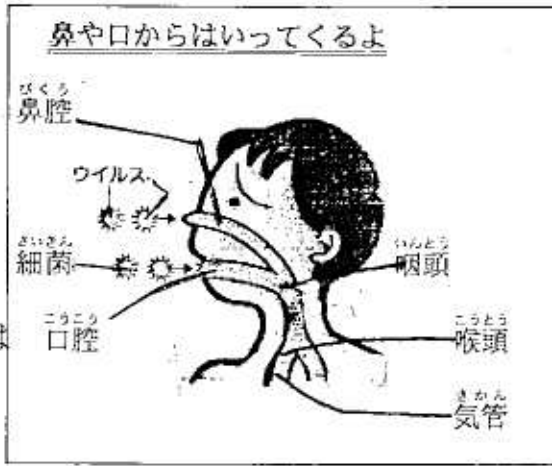
和歌山市立四箇郷北小学校

冬の乾燥はインフルエンザの注意報



かぜやインフルエンザのウイルスや細菌から私たちのからだをまもってくれる、鼻からのどまでに続く粘膜にある小さなヒーローたち。

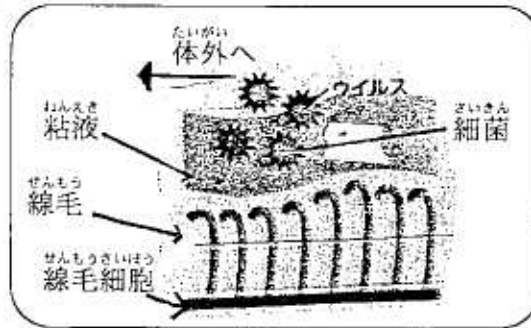
“線毛”が活発に動いて、鼻やのどの表面にある粘液に流れを生み出し、ウイルス・細菌はかんたんには感染できません。



◎【線毛の動き】と【粘液の流れ】がからだをまもっています。

① 外からはいつてきたウイルスは、鼻やのどの表面をさざ波のように流れる粘液の流れにとりこまれます。

② この流れを作りだしているのが、1秒間に15～17回ぐらいの速さで動く線毛です。線毛が活発に動いて

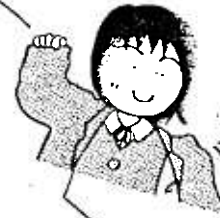


いれば、ウイルスはかんたんには感染できません。

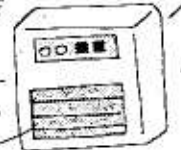
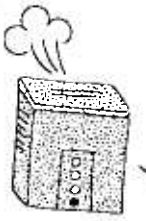
③ 粘液の流れによって運ばれるウイルスは、せきやたんまじって体外にだされたり、つばといっしょに飲みこまれて胃液で破壊されます。

◎線毛は冬の乾燥した空気や寒さに弱い

衣服でからだの保温 (のどをひやさないくふうしてね!)



部屋は暖房でからからにしないでね!



手洗い・うがいをしっかりしようね!



乾布まさつで皮ふをきたえて血液循環をよくしようね!

☆タバコのけむりは線毛をいためるので、抵抗力を弱めます。



参考資料：東京女子医科大学 第一内科、玉置教授

今のあなたの気持ち、どの顔??



元気がでないとき・・・

ふあん

なやみ

こんなときは

わらう



すすんでリラックス

ぬるめのお風呂にゆっくりはいる



じゅうぶんなすいみん

