



今年もよろしくお願ひします

今年もみなさんが健康に過ごせるように、保健室からサポートしていきたいと思ひます。

インフルエンザが本格的に流行してきます。インフルエンザの感染状況や予防法について「ほけんだより特別号 一中学区インフルエンザ情報」を定期的に発行していきまひす。ぜひ、読んでください。

1月の保健目標 インフルエンザの予防をしよう

「印弗魯英撒」に気をつけて!



「印弗魯英撒」をなんと読む? これは伊東玄朴^{いとうげんぱく}というお医者さんが1835年に「医療正始^{いりょうせいし}」という本で紹介した病気の名前で「インフリュエンザ」と読みまひす。インフルエンザという名前は、もともと14世紀頃イタリアでつけられました。

「影響」という意味があります。次から次へと人にうつる原因がわからず「星の影響だ」と考え、つけられたそうです。それから18世紀の後半、イギリスで大流行した時に「インフルエンザ」という名前が定着しました。

それから約150年たった1933年。インフルエンザウイルスが発見され、やっと本当の原因がわかったのです。

今では予防法もわかっているインフルエンザ。運を天にまかせず、きちんと実行したいですね。



* じつは冬も大切 *

水分補給



夏には熱心にしていたのに、冬になると忘れがちなのが「水分補給」。汗もかかないし、必要なのでは? と思う人もいるかもしれませんが、実は、じっとしていても尿や便、皮ふや呼吸から水分はどんどん出ています。

「水分補給」はカゼやインフルエンザの予防にも

- のどや鼻の粘膜をうるおしてウイルスの感染を防ぎまひす
- 侵入したウイルスを痰や鼻水と一緒に外に出す働きを助けまひす

引いてしまったあとも

発熱や下痢、嘔吐があつたら、^{保室}いつも以上に水分補給が大切でひす



ゆらゆら揺れて線毛



のどから肺までの通り道には、線毛が並んでいます。線毛の周りは粘液で覆われており、ウイルスや細菌が付着まひす。

線毛が細かく動いて粘液ごと運動会の玉送りのように外へ外へと運び出まひす。

線毛が効率よく動いている姿は、水面に生えた水草がゆらゆら揺れている様子と同じです。乾燥していると粘液の量が減り、線毛も乾いて動きが悪くなります。