

ほけんだより 1月

ある感染症が世界に広く爆発的に流行することを「パンデミック」と呼びます。第一次世界大戦中に流行した「スペイン風邪」。世界の人口の約3割近くが感染したと言われています。スペイン風邪の正体こそ「インフルエンザ」！今回はインフルエンザについて詳しく学びます。

インフルエンザと自分を知るべし！

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
細胞をのっか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る(鳥から直接ヒトに感染することはほとんどない)

あなたのウィークポイントは？

VS インフルエンザ検定

ポイント	項目	点数	小計
免疫	毎日三食食べている	1 2 4 6	/ 30
	栄養バランスよく食べている	1 2 4 6	
	睡眠時間を十分確保している	1 2 4 6	
	適度な運動の習慣がある	1 2 4 6	
	ストレスを溜めないようにしている	1 2 4 6	
予防	こまめな手洗いを心がけている	1 2 4 6	/ 30
	正しい手洗いの方法を知っている	1 2 4 6	
	人混みを避けている	1 2 4 6	
	部屋を適度に加湿している	1 2 4 6	
	予防接種を受けている	1 2 4 6	
対策	病院に行って検査を受ける	1 3 5 8	/ 40
	所定の日数は登校・外出しない	1 3 5 8	
	マスクを正しくつける	1 3 5 8	
	使ったティッシュはすぐに捨てる	1 3 5 8	
	こまめに水分補給を行う	1 3 5 8	

もしかかってしまったら

	免疫・予防	対策
いつもしていない	1	1
あまりしていない	2	3
時々している	4	5
いつもしている	6	8

該当する数字に○をつけ
合計点数を記入しましょう。

合計
/ 100

免疫
の点数が低かった人
↓
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。

予防
の点数が低かった人
↓
インフルエンザに備える力が弱いです。「自分は大丈夫」なんて思わずに、予防のための行動を。

対策
の点数が低かった人
↓
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。

△ 1～39 … がんばりましょう
○ 40～84 … もう少し
◎ 85～100 … よくできました