

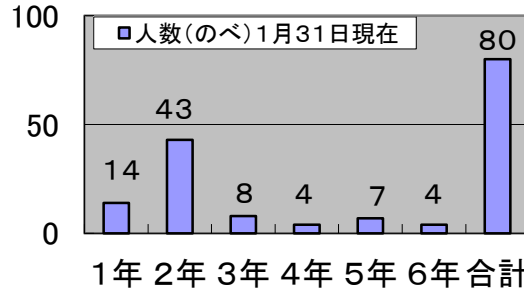


# 2月ほけんだより

平成25年2月号  
名和小学校 保健室

インフルエンザの威力は衰えず、2年の3学級が学級閉鎖をし、のべ80人がインフルエンザに罹患しましたが、毎日増えています。引き続き、手洗い・うがい・早寝・栄養等の予防とマスクの有効活用をおねがいします。出席停止期間は1月23日発行の「ほけんだより」インフルエンザ号を見てください。

\*名和小「インフルエンザ」罹患者



## ★人にやさしくすると気持ちが「ほんわか」するよ。

「ほんわか」とは、心がやすらぎ、気持ちがよくなることです。

### ◆人にやさしくするとオキシトシン

というホルモンが脳から出て、やさしくした人の気分がよくなり、「ほんわか」してきます。

オキシトシンは人との関係を温かいものにします。

◆人にやさしくすると、その人からやさしくされるようになりさらに心が「ほんわか」します



### ◆まず、自分にやさしく

・人にやさしくするためには、まず、自分にやさしく！自分に優しくできないと、人にもやさしくできません。

・人になにかしてあげて「ありがとう」と言われるといい気持ちになりませんか？

★「思いやり」の心をもとう！ 「思いやり」とは相手の気持ちを考え、どう相手と接するか、思いめぐらすことができる心のことです。みんなとなかよく楽しく生活するためには大切な心です。



◆「ありがとう」「ごめんなさい」がすなおに言える。



◆友達のいやがることは言わない

◆こまっている友達は、声をかけてから、たすけてあげる

◆約束はまもろう！



国立感染研究所ウイルス第1部協力研究員 中山 幹さんよると・・・

## ★お茶うがいの効果は？

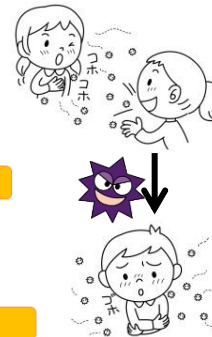
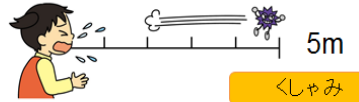
お茶には「カテキン」というインフルエンザウイルスの感染性を瞬時に奪ってしまう成分が大量にふくまれています。

生きているインフルエンザウイルスにカテキンは素早く結合し、人に対する感染性を失わせる。緑茶・ウーロン茶・紅茶など、お茶の葉を原料にしているお茶に効果がみられます。そのほかに・・・マスクも



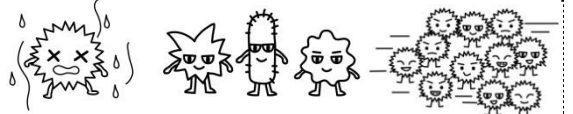
## ★インフルエンザウイルスを防ぐ？

こんなにも飛んでいく



## \*インフルエンザウイルスの特性

- ・湿りけがきらい乾燥する冬が大好き
- ・すぐに新種が生まれるのでワクチンがなかなかあわない。
- ・あっというまにふえるのでたくさんのひとにすぐうつる。

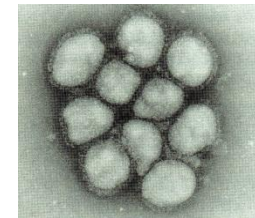


## ★マスクの効果はあるの？

◆インフルエンザの感染のほとんどが、飛沫(3ミクロン以上)による感染といわれています。

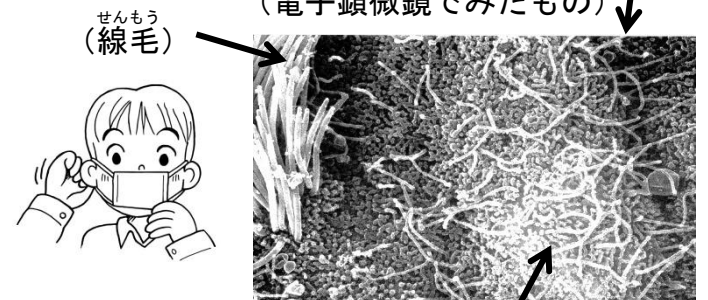
実験によると、3ミクロンの飛沫は外側の1枚目のマスクの表面に付着し、2枚目にはわずか、3枚目にはほとんど付着していなかったようです。

この結果からマスクは感染予防に有効です。また、感染した人がマスクをすることにより、口から飛び出す咳のはやさが10分の1以下になります。



← 電子顕微鏡でみたインフルエンザウイルス100ナノメートルの大きさの丸い粒子

・実際、上気道で増えているウイルスの姿はひも状で3ミクロン以上の長さがあります。(電子顕微鏡でみたもの)



・中央のひも状のものがインフルエンザウイルス。左はしの線毛と比べてもほぼ長さは同じ。