



かぜ、インフルエンザ予防を!

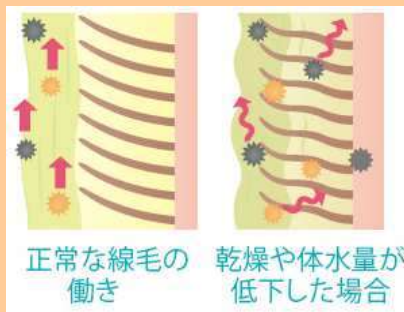
昨日は一年で最も寒いといわれる大寒でした。寒さが増す中、詫間中学校でもインフルエンザに感染する人が増えています。保健だよりでも予防について、マスクの着用、教室の換気、うがいや手洗い、十分な睡眠をとること等と呼びかけていますが、人混みへの外出を避けるなど一人一人の注意が必要です。

かぜやインフルエンザにならないための予防は、この時期とても大切です。予防について次のような記事が、NHK「ためしてガッテン」のホームページで紹介されていました。ぜひ、参考にしてください。

風邪をひきやすいかどうか?大切なのは線毛の元気さ

体の中にウイルスや細菌が侵入したとき、細胞内へ侵入するのを防いでくれる大切な防御システムが、線毛細胞です。線毛細胞は、鼻や喉だけでなく、肺に至る気管支の内側にびっしりと生えています。線毛細胞が元気なときは、体内に侵入したウイルスを粘液でくみ、痰(たん)として体外へ出したり、胃の中へ運んで胃液で殺したりすることで、体をウイルスから守ってくれます。ところが、線毛細胞の動きが鈍くなると、ウイルスが線毛の下にある細胞内へ侵入し、一気に増殖してしまうのです。

線毛細胞の活動が弱まる原因は乾燥です。湿度 15%の部屋の中に2時間いた人の線毛を調べると、活動が弱まっていました。ところが、同じ室内にいた別の人は、線毛が元気に活動していたのです。このような差が出た理由は、なんと「水を飲んだ」かどうか、たったそれだけ!です。実は、線毛は乾燥すると元気よく動くのに必要な粘液が失われるため、十分に働けなくなってしまいます。ところが、体内に水分が取り込まれると、線毛細胞の下から水分が粘液として出てくるので、再び活発に動けるようになるのです。しかも、肺や鼻の奥など、体全体の線毛を潤すことができるのは、水を口から飲んだときだけ。冬は夏に比べて喉の渇きを感じにくくなるため、水分をとらなくなりがちです。線毛を元気にするには、1日あたり2.5リットルの水分補給が理想です。3度の食事で1リットルの水分をとれるので、1.5リットル分の水を飲む必要があります。体の奥底でウイルスと戦い続けている線毛たちに思いをはせて、水をしっかり補給してください。



予防法として、うがいは効果的なのですが、のどの浅い部分しか洗えないことが多く、のどの奥についていたウイルスを外に出せないことも多いようです。これに対して、水や緑茶を飲むと、のどの奥のウイルスが洗い流されて胃に入っていきます。胃には強い酸を含む胃液があり、この胃液がインフルエンザウイルスを殺してしまうそうです。

冬はあまりのどが渇かないので水筒を持って来ない人が多いようですが、水筒を持ってきて、休み時間ごとに水や薄い緑茶をゆっくりと飲むようにしてみましょう。

新入生説明会

1月19日(土)に来年度入学する新1年生と保護者を対象に「新入生説明会」を行いました。先生方からの説明だけでなく、生徒会役員が小学校と中学校の違いや学校生活についてわかりやすく説明しました。100名あまりの新入生は、緊張しながらもしっかりと話を聞いていました。1、2年生は、新入生の手本になれるように、自分の力をしっかりと伸ばしていきましょう。

