

ほけんだより

かぜやインフルエンザのウイルス(病原体)は鼻や口から入ってきます。



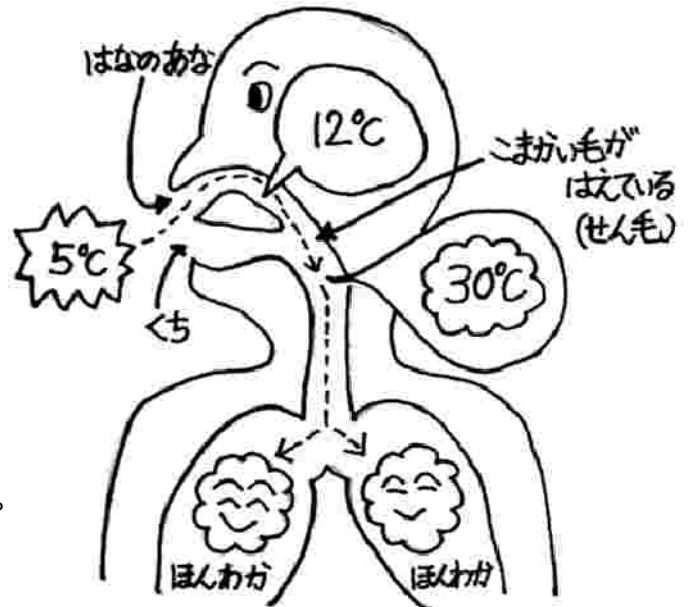
ヒェーそれじゃ鼻と口をふさがなくっちゃたいへんだ

そんな必要はありません。わたしたちのからだにはもともとそなわっている強力なバリアーがあるのです。

バリアーその1 鼻のやくわり

鼻の中に入ってきた空気はわずか10cm ぐらいのところをいっしゅんとおりぬけるだけで温度30度以上、湿度95%以上といったほんわかしめりけたっぷりの空気になるのです。

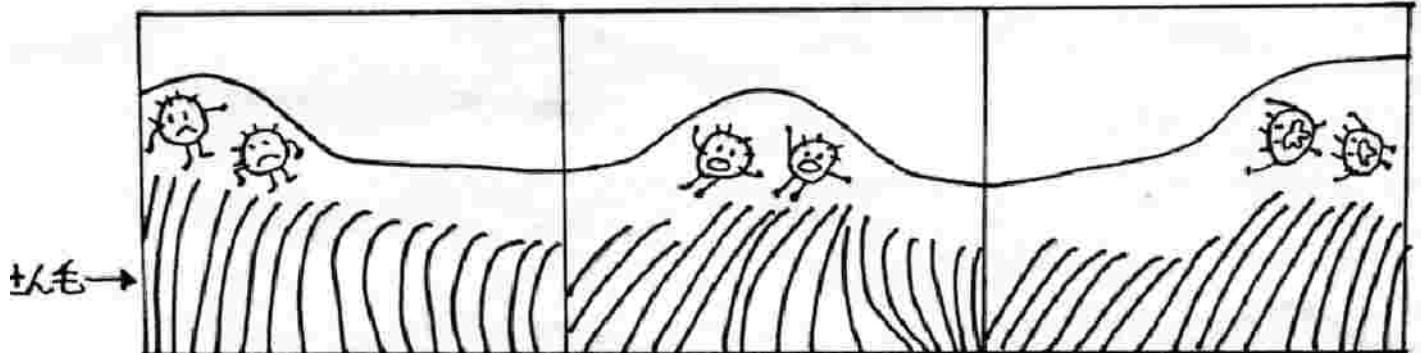
たとえば気温が5度だとしたら空気は鼻を通過だけで25度以上もあたためられるのです。インフルエンザウイルスはほんわかしめりけたっぷりの空気が大きらいです。鼻はウイルスの強力なバリアーとなっているのです。



バリアーその2 のどのせん毛とねんえき

のどの表面にはこまかい毛がたたくさん生えていて、そこをさざ波のようにねばねばしたえきがいつも流れています。

せん毛といいます。



鼻^{はな}や口^{くち}から入^{はい}ってきたウイルスは、このねばねばえきの流れ^{なが}にのってしまい、
 どんどん流^{なが}されて、食べ^たものといっしょにうんこにまじって、からだのそとへだされてしま
 います。のどのねばねばえきもウイルスの強^{きょうりょく}力^{りょく}なバリアーとなっているので
 す。しかしこのねばねばえきの働^{はたら}きが弱^{よわ}くなってしまうことがあります。それは
 空^{くう}気がカラカラにかんそう^きした中^{なか}に長^{なが}くいたときです。カラカラ空^{くう}気が鼻^{はな}やの
 どにずつと入^{はい}りつづけるとせん毛^{せんもう}の表面^{ひょうめん}を流^{なが}れているねばねばえきの量^{りょう}がへっ
 てしまいます。するとせん毛^{せんもう}の動^{うご}きもにぶくなって、ウイルスを流^{なが}す働^{はたら}きが悪^{わる}くなり、ウイ
 ルスがのどにすみつきやす^{やす}くなってしまうのです。また、からだがつかれ
 ているときも、ねばねばえきの働^{はたら}きが弱^{よわ}まり、バリアーのやくめをはたせなくな
 ってしまいます。

へやの空^{くう}気はストーブでからからになっていませんか？・・・よるおそく
 までおきていて、からだがつかれていませんか？ウイルスはそん
 なからだがいすきです。

— おうちのかたへ —

インフルエンザにかかった時は『解熱後 2 日を過ぎるまで出席停止』となります。医師
 よりインフルエンザと診断されたときは連絡帳で『 日まで休むよう指示がありました。』
 とお知らせください。(登校許可書は必要ありません)