

秋ですね。  
急に冷え込んで、風邪を引いて調子を崩している人も多いようです。  
「部活や勉強にがんばりたいから・・・」と無理していませんか？  
調子の悪いときは、休んでいいですよ。  
軽症のうちをしっかり休養して、元気になったら思いっきりがんばりましょう。

## もっと知りたい！感染症！！

8月に東京で「デング熱」患者が確認され、その後も患者数は増え続け、日本全国で160名まで至っています。約70年ぶりの国内感染や公園の立ち入り制限がニュースで取り上げられていたので、記憶に新しい人もいるでしょう。また海外では、3月に西アフリカ・ギニアで「エボラ出血熱」の大流行により、アフリカだけでなく、欧米でも感染者が確認され、「止まらない感染」が問題となっています。毎年冬に流行するインフルエンザやノロウィルスは、「デング熱」や「エボラ出血熱」と同じ『感染症』です。『感染症』の特徴を知って、感染予防を心がけましょう。

### ★★★ 感染症とは？ ★★★

感染症とは、病原性の微生物が、人の体内に侵入することで引き起こす疾患です。私たちの身の回りには、常に目に見えない多くの微生物(細菌、ウイルス、真菌(カビ、酵母等))が存在しています。その中で、感染症を引き起こす微生物を病原体といい、回虫やギョウ虫のような寄生虫も感染症の原因となります。感染は、病原体が人間の体内に侵入、定着し、増殖することで成立します。感染しても、症状が現れる場合(顕性感染)と、はっきりとした症状が現れない場合(不顕性感染)があります。



### ★★★ 感染症を予防するために ★★★

#### ①免疫力をあげるための ★早寝・早起き・朝ごはん★

##### ◆早寝のために・・・◆

眠りには、「メラトニン」というホルモンが作用しています。「メラトニン」は光の量で調節され、明るいところでは分泌が減少し、眠りにくくなります。眠る1時間前には、光の刺激を受けないようにしましょう。

##### ◆すっきり起きるために・・・◆

目覚めのためのホルモンに「コルチゾール」や「セロトニン」があります。これらは、毎日起きる時間が決まっていることと、朝の光を浴びるという条件下で、大量に分泌され、元気に活動できる状態になります。



##### ◆朝ごはんの効果◆

朝ごはんは体温を上昇させ、寝ている間に消費したエネルギーの補充ができます。一日の活力となるのです。

#### ②感染経路を知ろう

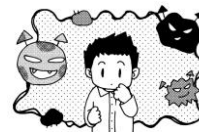
##### ◆飛沫感染◆

咳やくしゃみをしたとき  
口から出た水滴を  
吸い込んで感染



##### ◆空気感染◆

口から出た飛沫が  
乾燥し、拡散したものを  
吸い込んで感染



##### ◆接触感染◆

感染者に触れたり、  
ドアノブなどを  
介して感染



外出後、食事前の

**手洗い・うがい**

は感染予防に効果的！！

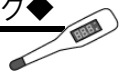


こちらも  
ぜひ！！

#### ③早期発見し、治療に専念する

##### ◆登校前の健康チェック◆

いつもと違うと思ったら、  
体温計測して自分で体調を確認する  
37℃以上ある場合は登校を控える



##### ◆軽症のうちに休養・病院受診◆

市販薬は症状を軽くするが、  
治すための薬ではない  
治したければ、軽症のうちに病院へ  
そして、早めの就寝



##### ◆周囲への感染予防に努める◆

マスクをする、学校や部活を休む



#### ■歯みがきでインフルエンザ予防効果UP！？■

歯や歯肉についた歯垢はベタベタした汚れ。歯垢に病原体が付着すると増殖し、体内に侵入し病気にかかりやすくなります。ていねいな歯みがきや歯肉炎の治療で、インフルエンザ発症率が10分の1に減少した事例もあり、ワクチン接種のように予防効果があるそうです。歯みがきや歯科疾患の治療も、感染予防に取り入れましょう。

