



インフルエンザが流行する時期になりました。

本格的な冬到来です。これからは、時期的にインフルエンザなどの流行が大変心配されます。昨年末本校では、インフルエンザに罹患した生徒は数名でしたが、例年1月から2月にかけてはインフルエンザやノロウイルスによる感染性胃腸炎が流行します。寒い日が続きます。しっかり予防に努めましょう。

インフルエンザ予防は、普段から規則正しい生活（早寝・早起き・朝ごはん）で免疫力をアップすることだね。

1月の保健目標

インフルエンザの予防対策 その2
規則正しい生活をしよう。

インフルエンザウイルスはどんなもの

インフルエンザウイルスは、人間に感染するウイルスは大きく分けて3種類あり、それぞれA型、B型、C型と呼ばれています。一口にインフルエンザとは言っても、ウイルスの型によって症状や経過が異なります。

外側のギザギザが型を決めています。

インフルエンザウイルスは約100nm(ナノメートル) 直径1万分の1ミリの大きさでとても小さなものです。

インフルエンザA型は、配列の違いで、計算上144通りのウイルスがあるので、新型がしやすいのです。

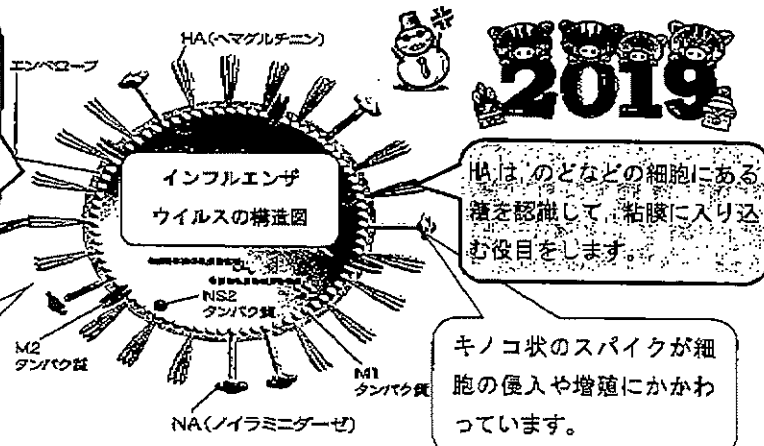
インフルエンザウイルスはのどの粘膜につくと30分で増え始め、1~2日で症状が出ます。感染力が強いため学校などで爆発的に流行するのが特徴です。日本では毎年5~10%の人がインフルエンザにかかるといわれています。

インフルエンザは、はしかのように一度かかると、もうかからないということはありません。インフルエンザのウイルスは、人の免疫機能を巧みに逃れるように、少しずつその形を変えるからです。このため、インフルエンザは型が変わると流行します。中には、ひと冬に2回以上、違う型のインフルエンザにかかる人もいます。



冬になるとどうしてインフルエンザが流行するの

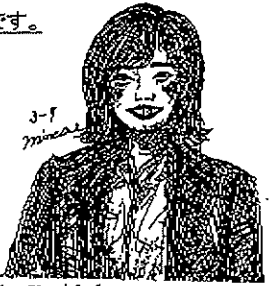
- ・寒さや乾燥で、鼻やのどの防御機能が低下する。
- ・低湿・低温でウイルスの感染力が強くなる。(インフルエンザウイルスは乾燥に強い)
- ・大勢が室内に集まり、ウイルスが充満しがちである。



インタビュー

1月号は、今年度から調理課担当として勤務されている山田芳恵(やまが あり)先生にインタビューしました。

- Q1: 趣味は何かありますか。
A. 音楽を聴くこと、要でることです。エレキギター(夕日色のテレキャスターとダークバーストカラーのジャガー)を愛用しています。
- Q2: 特技は何ですか。 A. 楽器演奏とお菓子作りです。
- Q3: 好きな食べ物はなんですか。
A. マシュマロ、マカロン、ラーメンです。
- Q4: 得意な料理や裁縫などがありますか。
A. パーティドレスやウエディングドレスを何度も作ってきたので、ドレス製作が得意です。
- Q5: 高校時代はどのように過ごしましたか。
A. 部活動(弓道部)や学校行事などに積極的に参加していました。
- Q6: マイブームはありますか。
A. 最近電子ピアノを新しく購入したので常にピアノを弾いています。
- Q7: 山田先生のストレス解消法を教えてください。
A. 友人とスタジオに入り、ギターを弾いて歌って、おいしいものを食べることです。
- Q8: 大切にしているものは何ですか。 A. 背が高い私のために祖母が仕立ててくれた着物です。祖母から母と継いだ着物なので四季ごとに袖を通すようにしています。
- Q9 明成生へメッセージをお願いします
A. 高校3年間はあっという間です。後悔がないよう様々なことにチャレンジしてください。
- ご協力ありがとうございました。



編集後記
寒さも厳しくなり、インフルエンザが流行する時期になりました。定期的に換気をしたり、手洗いうがいなどをして、感染予防を心掛けましょう。 1年4組 佐々木 耀生

予防接種は、インフルエンザに感染しても発症するリスクを減らす、または重症化を減らすという意味で重要です。しかし、下の短所があります。
「年ごとに流行するタイプが異なる」
「実際どのタイプが主流になるかはわからない」
「大きく変異した場合は、ワクチンが効きにくくなる」などの特徴があります。予防接種をしたから安心というわけではないので、予防対策を!!

