

1月の保健目標は、かぜを予防しようです。

【問題】 せきをした時、かぜのウイルスは、どのくらい遠くまで飛ぶでしょうか？

- ① 1メートルくらい ② 3メートルくらい ③ 5メートルくらい

【答え】

かぜやインフルエンザは、接触感染と飛沫感染で周りの人にうつっていきます。

\* 接触感染ってなに？

ウイルスが付いた手や物で、鼻や口などを触ると、粘膜からウイルスが体内に入って感染します。手洗いで手に付いたウイルスを洗い流すことで、接触感染は予防することができます。

\* 飛沫感染ってなに？

感染している人がくしゃみやせきをするので、ウイルスの入ったしぶきが飛び散ります。近くにいる人が口や鼻からそれを吸い込むと、粘膜からウイルスが体内に入って感染します。ウイルスがどのくらい飛ぶかというと、会話（おしゃべり）で1メートル、せきで3メートル、くしゃみでは5メートルくらいと言われています。

\* せきエチケットを知っていますか？

せきやくしゃみなどのかぜ症状がある人は、マスクをして、周りの人にうつさないようにします。マスクが無い時は、ハンカチで口元を押さえます。ハンカチも無い時は、下の図のように、自分の肩の辺りに顔を埋めます。

周りの人がいない方向を向いて、自分の肩の辺りで咳やくしゃみを押さえるようにします。

手でせきやくしゃみを押さえてしまうと、手にウイルスが付きます。その手で触った所から、周りの人にうつってしまいます。

裏面もご覧ください

**おうちのかたへ** 保健日より裏面では、保護者の方向けの内容を掲載しています。ぜひご一読ください。

感染症報告（12月2日～12月24日）

- 水痘（水ぼうそう）
- マイコプラズマ感染症
- 手足口病
- 溶連菌感染症
- インフルエンザ A
- 感染性胃腸炎

\*これらの感染症にかかり、治癒して登校する際には「登校許可証」を提出してください。用紙は、学校ホームページからダウンロードできます。

## 病気も老化も予防するホルモン マイオカイン

運動によって筋肉から分泌されるホルモンの総称が「マイオカイン」です。老化予防や脳細胞の活性、がんの抑制などの良い影響を与えると考えられています。

### マイオカインの種類と作用（例）

#### イリシン

- 肝臓で脂肪を分解、すい臓でインスリンの分泌を高める働きを持つ。
- 体脂肪を構成する細胞を、脂肪を分解して燃焼させやすくする細胞に変化させる。

#### FGF-21

- 肝臓に作用して脂質代謝に関わり、肥満、脂肪肝、肝硬変などの予防効果が期待できる。

#### SPARC

- 大腸に到達すると、がんの前段階にある細胞に働きかけ、大腸がんの予防につながる。

#### BDNF

- 脳の神経細胞を新たに作り出し、脳の活性化を助ける。

#### カテプシンB

- 記憶をつかさどる脳の部位（海馬）の神経細胞を活性化し、記憶機能の向上に作用する。

#### IGF-1

- 筋肉の成長や骨の健康維持に関わり、骨粗しょう症予防に役立つ。

#### マイオネクチン

- 皮膚に運ばれてメラニン生成抑制や分解の役割を担い、シミを防いで皮ふに張りをもたらす。

マイオカインによる効果を得るためには、運動が大切で、その効果を継続的に得るためにも運動は毎日行うことが理想です。生活習慣の中に運動効果が得られる工夫を取り入れてみましょう。

- 通勤時にひと駅分歩く。
- 歩く際にはやや大股を意識してスピードアップ。
- 極力階段で移動する。

- デスクワークの際は、30分～1時間に1回、1分ほど屈伸運動を行う。