

細菌・ウイルスに負けない!

感染症の本



近藤とも子 / 著 鈴木眞理 / 監修 オーモリシンジ / 絵

病気のもととはこんな所に!

かわ つり革

つり革や手すりなど、
おおぜい
大勢がさわる場所は
よこ
汚れている場合が多い。

手

ちゃんとあらっていない
汚れた手は、
あちこちにバイキン
ばらまいてしまう。

洋服

きれいにあらってあっても、
外出先などでホコリや
汚れがどうしても
ついてしまう

カバン

うっかりいろいろな所
お
置いてしまうカバンには、
思いがけない汚れが
ついている。

手すり

人や物がくっつきやすい
場所なので、
汚れもつきやすい。

ゆか 床や地面

バイキンやゴミが
落下して汚れている
ことも多い。

せき、くしゃみ

マスクをしない場合、
は
広い範囲にバイキンが
ち
とび散ってしまう。

コホ、ゴホ、
クホ、クホ、
クホ、クホ、
クホ、クホ、



かん せん しょう 感染症って何だろう？



インフルエンザやかぜなどを起こす原因になるバイキンが体の中に侵入して症状が出てくる病気のことを「感染症」とよびます*。

たとえばインフルエンザの場合、インフルエンザウイルスのいったつばを吸い込めると、体の中でウイルスがぐんぐん勢力を増していきます。そしてその勢力がある程度以上になると「だるさ」「寒気」「頭痛」「発熱」といったつらい症状がいろいろと出てくるのです。
感染症はインフルエンザだけではありません。

ふつうのかぜや麻疹(はしか)、風疹(三日ばしか)、流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)などもあります。かぜ症状を引き起こすウイルスの数だけでも250種類以上あるといわれています。

*新型コロナウイルス感染症のように、症状が出ていなくても感染している場合もあります。



バイキンはどこから？



バイキンはどこにでもかくれています。いろいろなものをさわった手などから体内へ侵入してくるのです。

鼻やのどなどの粘膜にバイキンが侵入してしまうことを「感染」といいます。バイキンはいろいろな場所にいるので、いつでも、どこでも、だれでも感染する可能性が

あるといえます。ケンちゃんの場合は、昨日乗った電車で、前に座っていたおじさんのくしゃみの中にウイルスがまぎれ込んでいたのかもしれないね。





体はいつもたたかっている

身のまわりにはバイキンがいっぱい！……のはずなのに、わたしたちがすぐに病気になったりしないのはなぜでしょう。

わたしたちの身のまわりには、病気のきっかけになるバイキンたちがいっぱい。でも、だれもが病気になるわけではありません。じつはわたしたちの体には、たやすく病気になるいしくみ(この防衛システムを、“疫(えき)く病(びょう)気(き)のこ(こ)と(と)から免(ま)れる”という意味で免疫(めんえき)といいます)が備(そな)わっているのです。すごいですね！

インフルエンザやかぜのウイルスがおそって来ても、わたしたちの体はちゃんと反撃(はんげき)しています。のどが赤くなるのは、体(てい)ががんばっている証(しょう)拠(こ)です。なにしろかぜのバイキンだけでも250種類(しゅるい)以上！わたしたちの知らない所(ところ)で、体(てい)は毎日(まいにち)たたかっているのです。



ねぶそくなどで体が疲(つか)れていると、バイキンとたたかう力(ちから) (抵抗力(ていこうりき))も落ちているので、負けやすくなります。ケンちゃんも寝不足(ねふそく)でしたね。

体をまもる防衛軍

バイキンとたたかう戦士たち

日々バイキンとたたかっている、防衛軍(ぼうえいぐん)の個性(こせい)あふれる戦士(せんし)たち。かれらは団結(だんけつ)して、今日(けふ)も無数(むすう)の敵(てき)からみなさんの体(てい)をまもっているのです！



マクロファージ
敵(てき)を攻撃(こうげき)、分析(ぶんせき)する。

キラーT細胞
強力(こうりき)な敵(てき)でもやっつける。



好中球
敵(てき)を発見(はっけん)、すばやく攻撃(こうげき)。



ヘルパーT細胞
敵(てき)の情(じょう)報(ほう)をすばやくB細胞(びょうせう)に伝える。



B細胞
必殺(ひっせつ)武器(ぶき)の設計(せつけい)、製造(せいぞう)。



☆ヘルパーT細胞、キラーT細胞、B細胞はリンパ球(リンパ球)の仲間(なかま)たちです。



ケンちゃん、ノロウイルス感染症にかかる

かん せん しょう

ある日の午後の授業のときでした。となりのケンちゃんに消しゴムを借りようと思ってなにげなく振り向いたトオルくんはビックリ。ケンちゃんがおなかを押さえて苦しそうにしているのです。

「いててててて……」
「大丈夫？ ケンちゃん」
トオルくんは思わず声をかけました。

「先生、おなかが痛い……。トイレに行ってもいいですか？」
ケンちゃんはすごくつらそうです。
「一人で大丈夫？」
先生も心配そうでしたが、ケンちゃんは一



でトイレに向かいました。トイレに入って一応出るものは出たのですが、スッキリしません。おなかもあいかわらずゴロゴロ痛いし、なん



ケンちゃん、ノロウイルス感染症にかかる

だか吐き気もしてきたみたいです。心配になってきたケンちゃんは、そのまま保健室に行くことにしました。

「あらケンちゃん、どうしたの？」
「先生、気持ち悪い……」
保健の先生はすぐに体温を測り、おなかやの



どのような様子を見てくれました。熱は 38 °C もあります。
「これはもしかすると……。すぐにお母さんに来てもらって、急いで病院に行きましょうね」
そしてケンちゃんはお母さんと病院へ。
「バイキンがこれ以上ひろがらないようにしないと」
先生は消毒スプレーとペーパータオルを持って、ケンちゃんの使ったトイレへ急ぎました。





みんなの力で予防しよう

日頃のちょっとした心がけで、ノロウイルスの侵入を予防できます。みんなで協力してウイルスの感染を防ぎましょう。



①外出から帰ったら、手あらいうがいをしましょう。



②トイレのあとはていねいに手をあらいましょう。

日頃の心がけがとっても大事ですよ!



③手をあらったら、きれいなタオルでふきます。



④食品は10℃以下で保存し、できるだけ早く調理しましょう。

これからはちゃんと手をあらわなくちゃ!

食べ物をさわるときは…



バイキンは熱に弱いヤツが多いんだ。

バイキンの多くは10℃で活動がゆっくりになり、0℃より15℃低い-15℃で活動しなくなります(常温で復活)。買い物とき、魚や肉の汁が野菜などにつかないように、ビニール袋に入れましょう。肉、魚、貝類などにバイキンがくっついていても、料理の中心温度が85℃(ノロウイルス以外は75℃)で90秒以上の熱を加えると、バイキンをやっつけることができます。

①調理の前にしっかり手をあらいましょう。



②まな板や包丁は洗剤でよくあらってから、熱湯をかけて消毒します。



③肉、魚、貝類を調理したときは、必ず手(とくに指)をあらうようにします。



④野菜は、流水でよくあらってから調理しましょう。

