



# Health Letter

仙台市立高砂中学校 R2, 8, 7



高中魂

元気に挨拶

元気に授業

何事にも全力投球

**明日から夏休みです** 高中生の皆さん、明日から待ちに待った夏休みです。今年例年になく短い夏休みになりますが、どんな休みにしますか？3年生は受験勉強がほとんどかもしれませんね。1, 2年生はどうでしょう。社会全体がコロナの関係で思うように行動できない時ですが、こんな時だからこそできる何かを見つけたいですね。

## 心と体「しんどい」は我慢しないで

最近、仙台でもコロナにかかっている人が増えています。どこでも「コロナ、コロナ・・・」で見えないウィルスに不安やかかったらどうしようという怖さなどで少し疲れている人もいますかもしれません。そんな時は近くにいる人（家族や友人、親戚の人や近所の幼なじみなど話しができる人ならOK）に聞いてもらおうと気持ちが軽くなりますよ。またそのときは、相手も疲れていることもあるので「少し話を聞いてもらいたいですか？」と聞くマナーを忘れないようにしましょう。

## 勝つのは手洗い！

コロナウィルスだけでなく、ウィルス全般（インフルエンザなど）、体の中に入ると増殖します。物の表面につくだけなら時間がたつと壊れてしましますが、つく物によっては24時間から72時間くらいの感染力を持ちます。小さくても（1mmの10,000分の1の大きさ）ウィルスは皮膚からは入れず、入るのは主に口、鼻、目です。うっかりそれを触った手で顔を触ると罹患するリスクが高くなります。外出時や帰宅した時には石けんでよく手洗いをしましょう。また、アルコールに弱いウィルスも多いので、手の消毒も忘れずにしましょう。

## 免疫とは

誰にも白血球というものがあります。これは体に入ってきたウィルスに乗っ取られた細胞を攻撃して壊してくれる働きをします。白血球が働いている間は高熱が出るなど、色々辛い症状が出たりします。さらに白血球には戦ったウィルスが再度入ってきた時に、すばやく攻撃できるようにウィルスのことを記憶するという働きがあります。これを免疫と言います。たくさんの方が、一つのウィルスに対して免疫を持っていると、広がらないですみます。

コロナウィルスは、もともと風邪のウィルスですが、今回のコロナは新型ウィルスなので、免疫を持っている人が少ないため広がっています。そういう新型によるウィルスが流行になったことは歴史的にも何回もあります。一人一人が予防に心がけながら、楽しく、エネルギーチャージできる夏休みにしてほしいです。

高中生の皆さん、Have a nice summer vacation(\*^o^\*)