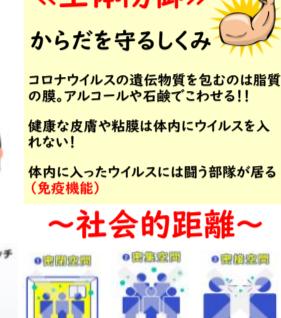


# ウイルスってなに??

## 正しい知識と予防策

～いま、できること『免疫力を弱らせない』～

### 1. ウイルスってなにもの??

①病気のもとになる微生物	②『生物』ではない	③と～っても小さい!!	④防ごう!新型コロナウイルス
<p>私たちの身の周りには目に見えない『微生物』が沢山います。たくさんの種類の微生物の中で、人に入りこんで病気を引き起こす微生物を『病原体』といいます。</p> <p>ウイルス 病原体によって引き起こされる病気を『感染症』といいます。</p> <p>真菌 細菌 人の体内でよい働きをしたり、くらしの中で人の役に立っている細菌や真菌もいるよ!!</p> 	<p>ウイルス『生物』とは</p> <ul style="list-style-type: none"><li>細胞膜に包まれた</li><li>細胞から出来ている</li><li>DNA/RNAをもつ</li><li>エネルギーを利用する</li><li>自分と同じ構造の個体をつくる</li></ul> 	<p>生物の大きさは 数～数十マイクロメートル</p> <p>細胞の内側の細胞 50マイクロメートル</p> <p>細菌の大きさは 1マイクロメートル</p> <p>ウイルスの大きさは 数十～数百ナノメートル</p> <p>腸内の乳酸菌 80～120ナノメートル</p> <p>インフルエンザウイルス 1マイクロメートル</p> <p>細菌は、1マイクロメートル前後</p> <p>ウイルスは、1ナノメートル</p> <p>1ナノメートル 1mmの1,000分の1</p> <p>1マイクロメートル 1mmの1,000,000分の1</p> 	<p>《感染の仕方》</p> <ul style="list-style-type: none"><li>飛沫感染:マスク着用</li><li>接触感染:手洗い/消毒</li></ul>  <p>《生体防御》</p> <ul style="list-style-type: none"><li>からだを守るしくみ</li><li>健康な皮膚や粘膜は体内にウイルスを入れない!</li><li>体内に入ったウイルスには闘争部隊が居る(免疫機能)</li></ul>  <p>～社会的距離～</p> <ul style="list-style-type: none"><li>密接距離</li><li>適度距離</li><li>遠隔距離</li></ul> 

### 2. ウィルス vs わたしたちのカラダ 3つの壁!!! 生体防御



### 3. わたしが出来る!免疫力を弱らせない!

### オススメする『免疫力』を上げる運動法

バランスのとれた食事	質の良い睡眠	適度の運動	腹式呼吸	筋トレ	有酸素運動
食物繊維/ビタミン/ミネラルそして、お肉よりもお魚をたっぷり食べましょう 	・昼夜のメリハリのある規則正しい生活 ・運動習慣を持つ ・寝る2～3時間前に入浴 ・朝/起床後に太陽の光を浴びる ・朝食をしっかりとり、夕食は寝る前にとらない ・昼寝を有効利用 ・身体に合った寝具を選ぶ 	<p>適度の運動</p> <p>腹式呼吸 + 筋トレ + 有酸素運動</p> 	<p>免疫システムの敵である『ストレス』緩和し、副交感神経を活性化</p> <p>①鼻から4～6秒かけてお腹に吸い込む</p> <p>②6～8秒かけて口から吐く</p> 		<p>筋肉を増やしてアミノ酸を多く蓄えておくことは免疫機能にとって有利となります。</p> 

### 『免疫力』を上げる運動法

筋肉は熱を産生しますので体温を下げないよう適度な筋肉をつけて、維持しましょう。軽めの有酸素運動は血行を促進し免疫機能を下げてしまう原因であるストレスを解消させます。きつすぎる運動はかえって免疫機能を下げてしまうので、適度にしましょう。

※引用参考文献 鈴木克彦 運動と免疫【お家でできる運動で、筋肉量が多い部位を動かしていましょう】

情報元:<https://www.tamarokuto.or.jp/floorguide/shizen.html>

多摩六都科学館 抜粋