

# きゅうしょくだより 5月



新型コロナウイルスの世界的な大流行が起きています。新型コロナウイルスを含む、感染症への対策の基本は2つです。まず、食事の前や外出した後の「手洗い」。そして、人が集まるところでの「せきエチケット」です。さらに、免疫力をあげることがとても大切だそうです。栄養、睡眠、適度に体を動かすことを心がけ、ウイルスに負けない体を作りましょう。

見えない敵はこわい！  
まずは敵をしろろう！

## 新型コロナウイルスって？

正式名称 SARS-COV-2 (サーズコブツー)

大きさ 約100nm (ナノメートル) 1円玉の20万分の1

ウイルスとは生物のような細胞は持たないが遺伝子だけでもつ極小の構造体です。他の生物に寄生して増殖する、生物と非生物の中間体のような存在です。

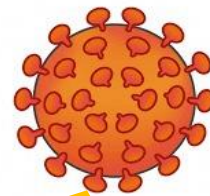
コロナ(冠の)のような、たんぱく質のスパイクをもっていることから「コロナウイルス」と呼ばれます。また脂質の殻を持っています。

テレビなどで話題のPCR検査は、ウイルスの遺伝子RNAの断片からそれを増幅させて、もとのRNAを特定する方法です。科捜研などでやっているDNA検査などと同じような感じだと思ってもらえるイメージしやすいと思います。

ウイルス自身に体がないので、人に感染しないと増えません。私たち人間がさわるものに付着して生きのびる、それをさわって接触感染がおこります。そのため、「石けんでの手洗いが有効」とされています。

ウイルス	細菌
インフルエンザウイルス	大腸菌
ノロウイルス	サルモネラ菌
コロナウイルス	黄色ブドウ球菌
肝炎ウイルス	溶連菌
エイズウイルス	マイコプラズマ
など	ピロリ菌 など
より小さい	小さい

### ウイルスと細菌のちがい



このスパイクが宿主の細胞に侵入するための鍵となるようです。肺などの細胞に入り、私たちのたんぱく質合成システムを使い、自身を増やしていきます。

## 手洗いは簡単でとても有効な予防法

なぜ、予防になるの？



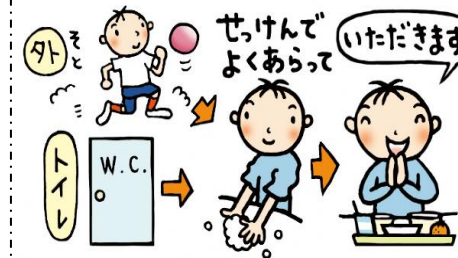
ウイルスは、人間の体の中の細胞を使って自分たちの仲間を増やします。ウイルスがついた手で口や鼻、目の粘膜をさわったり、食べ物にふれたりすることで、ウイルスは体の中に入ってしまうのです。

ウイルスをしっかりと落とすためには？



せっけんを使って、ていねいに洗いましょう。長さは20~30秒が目安です。洗った後は、清潔なハンカチやタオルでよくふき取り、アルコールで消毒しましょう。

いつ洗う？



食事の前、外から家や教室など室内に入るとき、それからトイレの後もしっかり洗いましょう。洗った後に顔や髪の毛などにさわると、手に汚れがついてしまいますので、食事の時はさわらないようにしましょう。

## しっかり食べて、胃腸力を高めよう

食べ物の通り道は、消化管という1本の管につながっています。食事を食べるということは、体の中の筋肉トレーニングです。食事をしたあと、体があたたかく感じるのはそのためです。

したがって、1日3回食事するという事は、1日3回消化管の筋トレをしていることと同じになります。そのときに大切なことが、運動する時と同じように「食べる」を意識することです。そうすることで、体の中の受け入れ体制が整い、よりよい食べる筋肉トレーニングが行われます。

ごはん  
よく噛んで食べるには最適な食べ物です。  
理由  
○粒食なので、小麦粉でつくられている粉食よりも、よくかめます。  
○味が淡泊なのでよくかめます。  
(味が濃いものは早くに飲み込んでしまう。)



←口でかむこと  
食べるという行為の中で唯一、自分で動かせる筋肉です。  
一口30回はかもう！  
感謝の気持ちをこめて「ありがとうございます」と3回唱えながら食べると30回になります。

※裏面に給食のレシピを載せました。おうちでぜひ作ってみてください。