

# 保健 1月号 令和3年 1/11 発行

## ジャーナル

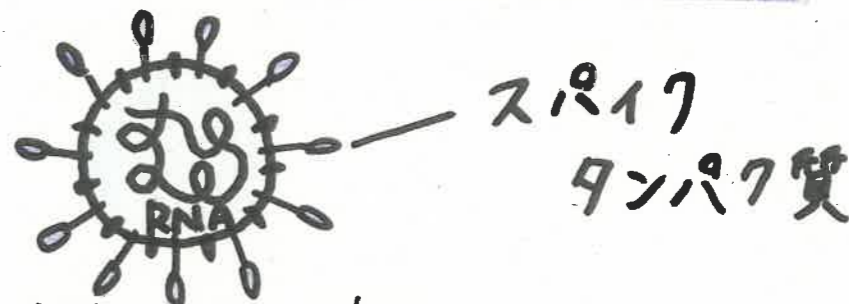
兵庫高校保健委員会



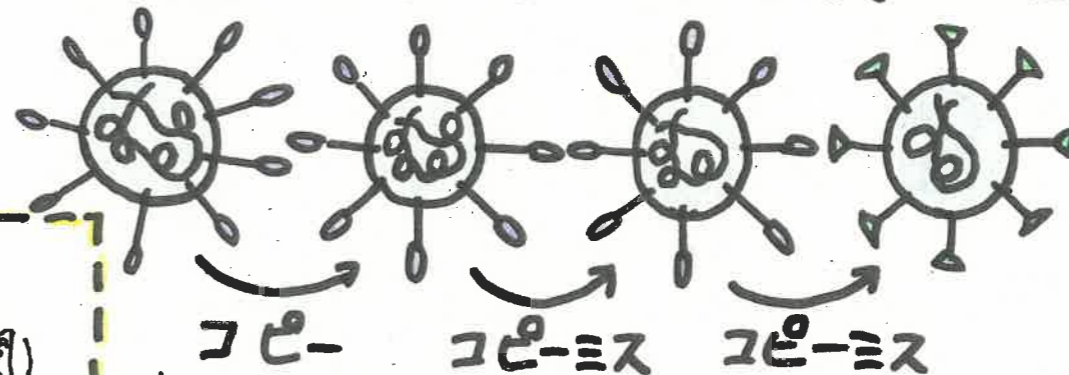
3学期が始まりました！冬休みは体調を崩さず、充実した日を過ごすことができましたか？1月は、共通テストがあったりと、とても重要な月です。風邪や感染症にかからないように、万全の対策をしましょう。今回の保健ジャーナルでは、「コロナウイルスの変異株」、「塩と人間の関連」についてまとめています。ぜひ参考にしてください！

### 🐼 オミクロン株の特徴は？

オミクロン株には、50個もの変異が見つかっていて、そのうちの38個は、「スパイクタンパク質」に生じています。免疫システムにヒッて、スパイクタンパク質はウイルスの目印になります。この重要な目印が変異してしまっているため、免疫システムがウイルスを認識せず、ウイルスはシステムをすり抜け体内に入ってしまうので、オミクロン株は再感染リスクが非常に高いです。



### 🐼 新型コロナウイルスの変異の仕組み



遺伝情報を繰り返しコピーしているうちにコピーミスが起これ、これを「変異」といいます。

コロナに負けず  
2022年も元気に過ごしましょう！

### 🐼 コロナウイルスの基本的な対策を再確認！

- マスクの正しい着用
- こまめな手洗い 手指消毒
- 3密の回避 (密集、密接、密閉)



マスクはぴったりフィット！



食事前後は必ず！



密接



密集



密閉

ゼロ密を目指そう！

参考文献: <https://corona.go.jp/proposal/>

<https://diamond.jp/articles/-/1290189>

<https://www.medius.co.jp/newsroom/press-releases/20211211/>

# 塩は適度に！

さて、ここからは「塩」について紹介していきます。  
なぜ塩なのかって？その理由は1つしかないですよ！  
1月11日は塩の日だからですよ！

それではいきましょう

## 「塩の働き」とは？

- ・細胞を正常に保つ
- ・神経や筋肉の働きの調整
- ・食欲や味覚の正常化
- ・消化と吸収の手助け etc...



## 「塩分を摂り過ぎると？」

- ・血中の塩分濃度が上昇し、高血圧に...
- ・高血圧の影響で動脈硬化に...
- ・動脈硬化が進行して脳梗塞や心筋梗塞の要因に...

**まとめ** 塩分は、摂りすぎても不足してもいけないので、  
1日の摂取目安量を参考に食事をとろう！

## 「塩分が不足すると？」

- ・血液循環が悪化し、低血圧、頭痛、倦怠感や疲労感を引き起こす
- ・消化液が減少し、食欲不振や吐き気、筋力の低下や筋肉痛を引き起こす
- ・急激に減少し、けいれんや昏睡状態になる恐れも...

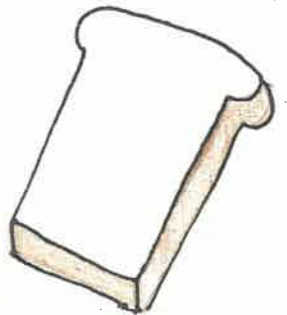


## ～色々な食品の塩分含有量～

- ・食パン(6枚切り1枚) 0.8g
- ・ラーメン(1人前) 5.0g
- ・ポテトチップス(100g) 1.0g
- ・カレーライス(1人前) 3.0g

※1日の食塩摂取目安量は

男性7.5g未満 女性6.5g未満



## 参考

<https://www.nihonkaisui.co.jp>  
<https://happyth.com>  
<https://omaezaki-hospital.jp>

