

2 生活環境と病気の予防

2-2 目に見えない病原体を退治せよ!(12分55秒)

● これでもきみは手を洗わない?(2分39秒)

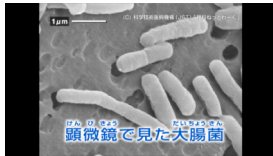
キーワード  **病原体 目に見えない菌 食中毒**



私たちの身の周りには微生物と呼ばれる目に見えない無数の菌が存在しています。菌の大きさは小さいものだと数マイクロメートル程度。菌は食品の中にも存在しますし、人間のからだの中にもいます。また、人間に有害なものと同様に無害なものもあります。

校種 単元名

小 毎日の生活と健康 イ
小 病気の予防 ア・イ
中 健康な生活と疾病の予防 ア・エ



手に付着しやすい菌は、主に大腸菌、緑膿菌、カンジダ属菌などです。これらは、のどや消化器官の粘膜、目の粘膜、鼻の粘膜から感染し、食中毒などを引き起こす原因となります。こうした病気を引き起こす病原体のついた手で目をこすったり、鼻をこすったり、ものを食べたりしてしまうとからだの中に病原体が侵入してしまいます。病原体が体内に侵入しないためには、手洗いが大事なのです。

● 手についたばい菌を洗い落とせ!(3分34秒)

キーワード  **正しい手洗い 常在菌**




正しい手洗いの方法は、まず流水で手を洗います。次にせっけんをつけてしっかり泡立てます。手のひら、手の甲をこすり、指の間は両手を組むようにこすり合わせて洗います。親指も反対の手でねじるようにして洗います。指先、爪の間は手のひらの上で指先をこするように洗います。手首は反対の手でねじるようにして洗います。最後に流水でせっけんを十分に洗い流します。洗い終わったら、清潔なタオルやハンカチで水分をしっかりと拭き取ります。

小 毎日の生活と健康 イ
小 病気の予防 ア・イ
中 健康な生活と疾病の予防 ア・エ



菌に対して過剰に反応するのもよくありません。からだに害のない常在菌は健康な人のからだの中にも存在していますし、身の周りに存在するすべての菌が害のあるものではないからです。必要以上に過敏にならずに、外から帰ってきたとき、トイレの後、食事の前などに手を洗うようにしましょう。

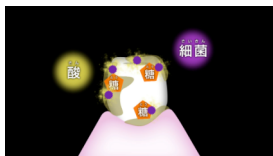
● もしも歯がなかったら(4分49秒)

キーワード  **歯の役割 ミュータンス菌 歯周病**



人間の大人の歯の数は、一番奥の親知らずが生えた場合、32本もあります。歯の役割は、なんといっても食べ物を噛み砕くということです。人間は食べ物を食べて栄養にしながら生きていくわけですから、食べ物を噛み砕く歯というのは、いわば生きるために最も欠かせない道具なのです。

小 病気の予防 ア・ウ



むし歯とは、菌が歯垢の中の糖を分解して酸を作り、その酸によって歯が溶かされる病気です。歯垢の中には数えきれないほどたくさんの菌がウヨウヨしているのです。

● むし歯にならない歯みがきのしかた(1分42秒)

キーワード  **みがき残り 仕上げみがき**



むし歯や歯周病は、正しい歯みがきを毎日すれば確実に予防ができる病気です。自分でみがくときは、必ず鏡を見て、みがき残しがないようにしましょう。何となく全体をみがくのではなく、歯の一本一本を確実にみがくことがコツです。歯ブラシの毛先部分を歯と歯茎の境目に直角に軽くあて、力を入れすぎずに毛先を小さく動かすようにします。自分の歯並びに合わせて、歯ブラシを縦に使ったり、角度を変えてみがくと、隅々までみがくことができます。