

熱があり咳をするとき医者にみてもらいます。そして医者はおかせをひいていると思うかもしれません。医者はあなたに言うかもしれません。「とても小さいものが体内で生きていてあなたを病気にさせている。」それは何でしょうか。病原菌と呼ばれています。医者はどうやってどの種類の病原菌が体内にいることを知るのでしょうか。顕微鏡で体内の標本を見ているのです。ほぼ全ての病原菌はとても小さいので見るためには顕微鏡を使う必要があります。もしくははより多くのテストのために研究所に標本を送ります。そしてそれから、医者ほどの病原菌が体内で生きているか伝えることが出来ます。

私たちは(2)種類の病原菌があることを知っています。バクテリアとウイルスと菌類と単細胞動物です。世界中のあらゆる種類の場所に住んでいます。

バクテリアはとても小さいです。たゞ、たゞの細胞しかありません。食べ物を得るには植物や動物や人のような生き物の内部にいます。体内で生きています。バクテリアは病気(3)。しかし、バクテリアもいます。体にいいのです。私たちが手助けを健康に保つことが出来ます。バクテリアのおかげで、日常生活を楽しむことが出来ます。薬を作るために研究所で科学者に使われるバクテリアもいます。

ウイルスもとても小さいです。細胞(4)小さいです。ウイルスは生きて増殖するために生きています。

細胞の中にいる必要があります。ほとんどのウイルスは植物や動物や人のような生き物の中にいなければならぬに長く生きることができません。ウイルスが体内にいるとき、増殖してその数を非常に増やします。そのため、人々は病気になることがあります。ドアやテーブル、周辺の何にでも短時間生きることが出来るウイルスもいます。

菌類は植物のように多くの細胞と組織がありません。しかし植物とはとても異なります。ほぼ全ての植物には緑の葉があります。緑の葉には葉緑体があります。葉緑体と日光が食べ物を作ります。菌類には葉緑体がありません。ふだんは他の植物や動物から食べ物を得ます。菌類が成長するのに日光は必要ないと言う人々がありますが、正しく成長するには本当は光が必要です。そして、もちろん、空気と水が必要です。湿って暖かい場所で生活することが大好きです。多くの菌類は健康な人々に危険ではありません。とても役に立つものもいます。例えば、「しょうゆ」や「酒」や「みそ」を作るために使います。薬を作るために食べて使います。ときには頭痛のとき菌類から作(つ)薬を副用します。

単細胞動物はたった一つの細胞しかありません。地球上に現れた最初の動物かもしれません。湿った場所はとても好きですが、水がなくてもある程度生きることが出来ます。足がありませんが、動くことが出来ます。体内にいないときは問題ありません。しかし、一度体内に入ると、体から食べ物を得て我々を病気にします。よく水を通じて体

内に入ります。日本国外にいるときは、飲み水は沸騰させたものにすべきです。

病原菌を遠ざけるのに最適な方法は何でしょうか。空気から広がる病原菌もあれば、病原菌のある病気の人を触り、自身の鼻に触るように、病原菌のあるもの<sup>に</sup>触れることで人から人へ移るものもあります。十分にそしてしばしば手を洗うことが病原菌を遠ざける最適な方法です。食べ物を食べる前に手を洗いましょう。さもない場合は(9)。

病気を遠ざける別の方法は体を健康に保つことです。よく食べよく眠りいつも清潔に保ちましょう。そうすれば自身を健康に保つことができます。自身をよく世話し下さい。健康であれば、病原菌を遠ざけることができます。

マイクは20才だった。イギリスの小さな町に家族と住んでいた。大学生で、学校まではアルバイトとしてその町の人々に牛乳を配達した。最初はマイクにとってその仕事は(11)。毎朝早く起きて自転車でその町周辺を回らなければならなかった。その仕事のせいで授業前にはとても疲れていた。

マイクは仕事の間客の多くとは会わなかった。ただそれぞれ木の家で牛乳ボックスに牛乳びんを入れた。(12)、客の中でマイクが毎朝会った年寄りの女性がいた。名前はケイトアラウンだ。3年前夫が死んだ後アラウンさんは一人で生きていた。毎朝門に立ってマイクを待っていた。ほとんども話す時間はなかった。マイクはアラウンさんにただ「お早うございます。」と言った。しかし、話し相手を探していたと思ったので実際は(13)。

夏休み中のある朝、マイクがアラウンさんを訪ねると、庭で花を摘んでいた。マイクは言った。「お早うございます。手にしても美しい花を摘んでいただけますね。(14)。」彼女は答えた。「七くな、お夫の写真のそばに花を置きたいの。今日は誕生日だから。」マイクははげました。正しい言葉を見つけるのが難しかった。アラウンさんはすぐに彼の気持ちを理解し誇し続けた。「バカにして、マイク。私は大丈夫よ。今日は孫娘の5才の誕生日でもあるの。後で彼女に電話して「ハッピーバースデー」と言うつもりよ。」マイクは尋ねた。「お孫さんはどこに住んでますか。」アラウンさんは答えた。「今はニューヨークにいます。両親とそこに住んで

いるわ。私の息子は仕事でとても忙しいので<sup>(16)</sup>。  
 2年前そこに引越してから孫娘とは会っていな  
 いわ。」マイクは言った。「会いに行かなくてはいかか  
 ですか。飛行機に乗ればたった半日でそこに行け  
 ますよ。」ブラウンさんは言った。「外国に行つたこ  
 とかないの。私の人生で飛行機に乗ったことすら  
 ないの。それは私を怖がらせるわ。そんなに大き  
 な機械が空高く飛べるなんて信じられないもの。  
 電話越しにかわいい孫娘とただ話すだけで十分だ  
 わ。」マイクは年寄りの女性にほほえんだが、残念  
 に感じた。ブラウンさんの人生について考えた。  
 「ここから遠く離れて住<sup>(17)</sup>息子家族に会えなくて毎  
 日さみしい。」と考えた。マイクは彼女に幸せにな  
 ってほしいと思つた。<sup>(17)</sup>だけよく彼女と話すこ  
 とを決心した。

夏休みが終わって秋が過ぎた。マイクは時間が  
 あつたとき海外旅行でわくわくした経験について  
 ブラウンさんに話した。ブラウンさんは彼の話を  
 聞いて楽しんでより陽気に見え始めた。マイクは  
 彼女の変化を見わけてうれしかつた。

12月24日の朝、マイクは普段通りブラウンさん  
 の家に行った。しかし彼女は門にいなかつた。マ  
 イクは牛乳ボックスを開けてそこで1枚の紙を見  
 つけた。そこにはメッセージが書かれていた。

お早う、マイク。今日は会えなくてごめんなさ  
 い。

あなたはいつも私に本当に親切でしたわ。あなた

H 2 6 ③ - ③

たの暖かい会話のおかげで、私は再び人生を楽しんで何か新しいことに挑戦する勇気を手に入れることができました。私はニューヨークに行って息子家族とクリスマスの祝日をお過ごし決心をしました。今日のニューヨーク便に乗って楽しんでもうとするつもりです。

あなたも家族とすばらしいクリスマスをお過ごしませうように。また会いましょう。

アウケンキ人の小旅行について知ったのでマイクは驚いた。とてもうれしくて家まで急いで家族に手紙を見せた。