

ほけんだより



平成29年1月10日
学校法人須磨浦学園
須磨浦小学校

新年あけましておめでとうございます。

さあ、新しい一年の始まりです。今年(ことし)は酉年(とりどし)。鶏(にわとり)は、朝(あさ)を告(つ)げて鳴(な)くので、昔(むかし)から多くの国(くに)で大切(たいせつ)にされてきたそうです。学校(がっこう)で朝(あさ)を告(つ)げるのは、みなさんの「おはよう！」の元気(げんき)な声(こゑ)。2017年(ねん)も明(あか)るいあいさつが校舎(こうしゃ)に響(ひび)きますように。



カゼ、インフルエンザの季節です

3つのポイント・チェックで
元気に乗り切ろう!

免疫力チェック!

- ①睡眠を9時間以上とっている。
- ②1日3食栄養のバランス良く食べている。
- ③生活リズムはくずれないようにしている
- ④適度な運動をしている。
- ⑤ストレスは上手に発散している。
- ⑥よく笑うほうだ。
- ⑦平熱は36度以上ある。



予防力チェック!

- ①外出から帰ったらうがい・手洗いをしている。
- ②人ごみにはなるべく行かない。
- ③人ごみの中や流行時にはマスクをする。
- ④部屋の湿度は加湿器で50~60%を保っている。
- ⑤こまめに換気をしている。
- ⑥鼻や口をやたらに触らない。
- ⑦インフルエンザの予防接種を受けた。



知識力チェック!

- ①生活リズムの乱れと、免疫力の低下は関係ない。
- ②笑うと活性化する免疫細胞がある。
- ③体温が下がると免疫力も下がる。
- ④手洗いは石けんを使うと効果があがる。
- ⑤マスクで鼻やのどの温度が上がるとウイルスが入りにくい。
- ⑥ウイルスが苦手な環境は室温約20℃/湿度50~60%
- ⑦飛沫感染だけ気をつければいい。



<答え>

- ①× 十分な睡眠と整った生活リズムで免疫力は上がります。
- ②○ NK細胞という免疫細胞は笑うと活性化します。
- ③○ 体温が1℃下がると免疫力は30%低くなるといわれます。
- ④○ したふりはダメ。石けんを使って20秒以上の手洗いを。
- ⑤○ 鼻や喉のウイルスを追い出す線毛は、湿度が高いと活性化します。
- ⑥○ ウイルスが活発になるのは低温で乾燥した環境です。
- ⑦× 空気感染や接触感染にも気をつけなければなりません。

結果は? カゼ・インフルエンザ 打ち勝つ力はどれくらい?

三角形を書いてみよう。三角形が大きいほど打ち勝つ力が強くなる!



免疫力をつけよう!

同じ環境にいても、カゼやインフルエンザにかかる人とかからない人がいます。これは免疫力の差。たくさんチェックがつく生活を心がけましょう。

予防しよう!

カゼやインフルエンザの原因はウイルスが体に入ること。できるだけ入れないように、普段から予防を心がけましょう。

知識をもとよう!

免疫力をつける生活も、予防に大事なことも、理由を理解していると効果が違います。「なぜ?」を知ってきちんと実行しましょう。

インフルエンザは出席停止です。登校する際は登校証明書が必要(ひつよう)です。