



R6.1.29  
 ひのしょう 白野小ほけん室  
 R5年度 ねんご だい 第11号

2024年ねんもあつまという間に、1ヶ月かげつがすぎようとしています。今年ことしの目標もくひょうを達成たっせいするために  
 とりくめていますか。

健康けんこうあつてこそまいにちの毎日まいにちです。「予防よぼう（自分じぶんにできること）」を心こころがけて過すごごしましょう。

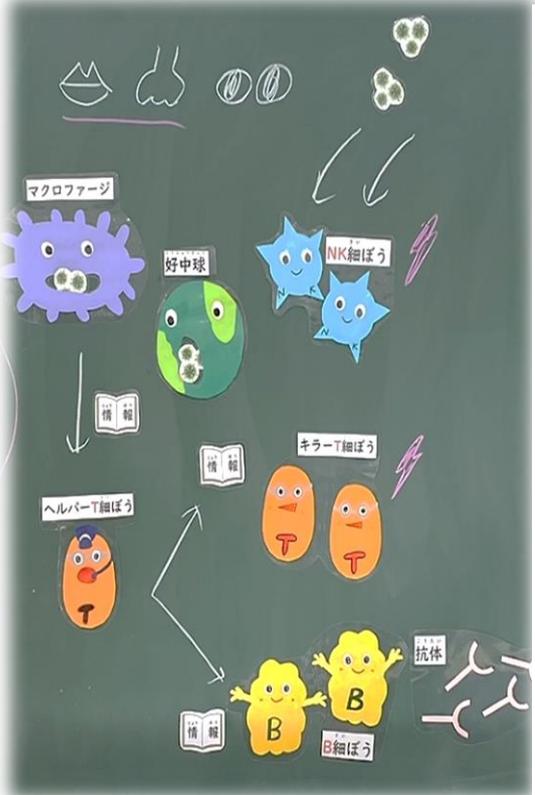


**1月のほけん目標 : びょう気をよぼうしよう**



**体を守るしくみ ~ めんえき ~**

身体測定しんたいそくていの時に話ときをした「めんえき」について振り返り、自分じぶんの体からだを守るための目標もくひょうを立てて  
 みましょう。



めんえき 免疫にかかわる細胞とその役割	
( ) さいぼう 細胞	★ ( )
ウイルスなどが入ってきた時に、 すぐにたたかう	ウイルスなどを食べ、 その情報をヘルパーT細胞に伝える
( ) きゅう 球	( ) さいぼう 細胞
(★)と一緒にウイルスなどを食べる	(◎)と(●)に指令をだす
● ( ) さいぼう 細胞	◎ ( )
ウイルスなど専用の抗体を 作ってこあげきる	ウイルスなどにのっとられた 細胞ごとたおす

◆ていこう力(めんえき力)アップのために特にがんばること◆

- 食事
- すいみん
- 運動
- 心の健康





(答え 左上から) NK ・ マクロファージ ・ 好中球 ・ ヘルパーT ・ B ・ キラーT



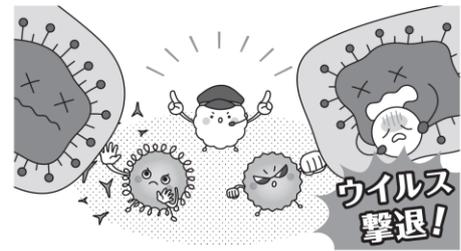
ウイルスが体内に侵入！  
細胞の中に潜り込み、乗っ取って  
いきます。



ナチュラルキラー細胞、マクロファージ、好中球が  
すぐにウイルスの存在に気づき、攻撃を開始します。  
マクロファージはウイルスを食べながら、司令塔の  
ヘルパーT細胞に情報を伝えます。



情報を受け取ったヘルパーT細胞は、キラーT  
細胞とB細胞に攻撃の指令を出します。どちら  
もウイルスを確実に倒してくれる凄腕たちです。



闘いの後は、B細胞がウイルスの情報を記憶し、次の  
侵入時にもっと効率よく戦えるようにしてくれます。

## 保護者の方へ

### 体を守るしくみ

1月の身体測定では、予防のために、体を守る抵抗力(免疫力)についてしくみから学んで、今後に生かしてほしいと思い設定しました。

抵抗力(もともと体に備わっている力)・免疫力(経験等によって身につく力)どちらも合わさることで、体の力が強くなります。

今回の学習を通して、普段の生活の意識が免疫力と関わりがあることを感じるきっかけになり、体を大切にするための予防行動につながればと考えています。

### のびゆくからだについて

各学年でのびゆくからだ配付されています。今年度最後の配付ですので、1年間の成長をお子様とご覧になった後保管をお願いいたします。なお、来年度より配付様式が変更になりますので、来年度改めてお知らせいたします。

### 感染症における出席停止について

1月後半になり、インフルエンザ等の感染症の流行が見られてきています。**冬季に流行しやすい感染症と出席停止期間**を載せておりますのでご一読ください。ご家庭で感染症対策は実施されていることと思いますが、改めて手洗い・うがい・抵抗力を高めるための生活について話題にあげて頂けると幸いです。

#### おぼえておこう

#### 正しい鼻のかみ方

鼻がつまっているとき、「チーン!!」と左右の鼻を同時に強くかんでいる人はいませんか？

鼻水には細菌が含まれており、強くかんだ勢いで細菌が耳の中に流れ込んで炎症を起こし、耳が痛くなったり、耳だれが出たりする急性中耳炎という病気になってしまふことがあります。また、鼻の中の粘膜が傷ついて、鼻血が出ることも…。

#### 鼻をかむときは

① ティッシュで片方の鼻を押さえる



② 口から息を吸い、ゆっくり少しずつかむ



左右交互に ←  
何度か繰り返す



R6.1.29  
 ひのしょう 白野小ほけん室  
 R5年度 ねんと だい 第11号

2024年ねんもあつまという間に、1ヶ月かげつがすぎようとしています。今年ことしの目標もくひょうを達成たっせいするために  
 と 取り組めてくいますか。

健康けんこうあってこそまいにちの毎日まいにちです。「予防よぼう（自分じぶんにできること）」を心こころがけて過すごごしましょう。

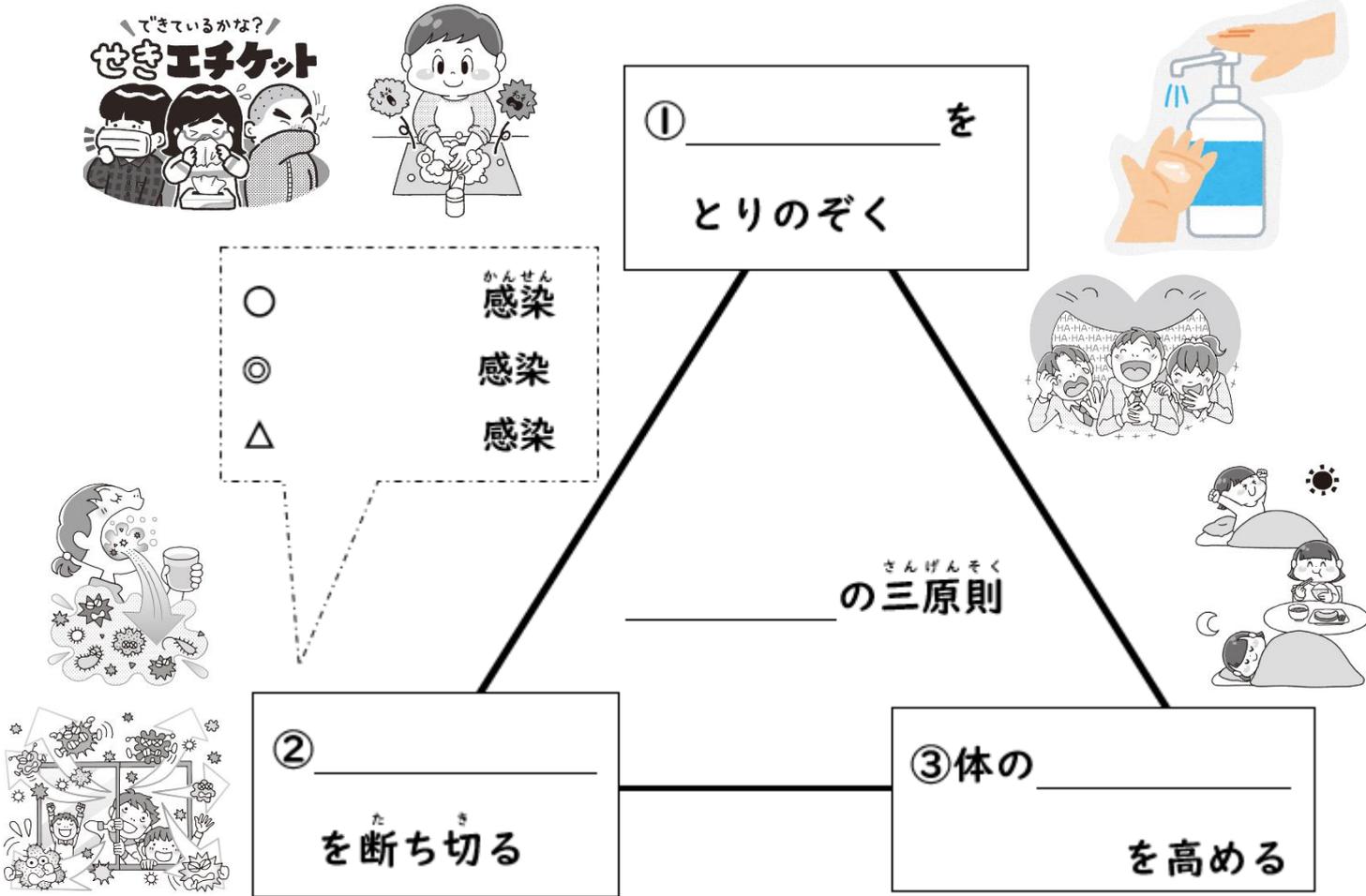


**1月のほけん目標 : びょう気をよぼうしよう**



**感染症予防の三原則**

身体測定しんたいそくていの時に話ときをした「感染症予防かんせんしょうよぼうの三原則さんげんそく」から、改めて自分あらためてじぶんの生活せいかつについてふりかえて  
 みましょう。



**【ヒント】**  
 ◎空気中にただよっている… △物などを經由けいゆして… ○せきやくしゃみなど…  
 →それぞれにあった予防方法がありましたね!!



(答え)①<sup>かんせんげん</sup>感染源 ②<sup>かんせんけいろ</sup>感染経路(うつる道筋) ③<sup>ていこうか</sup>ていこうか

◎空気 ○飛沫(ひまつ) △せつしょく



自分にできること ※プリントを見返してみてね!		
①	②	③
・( ) …手洗いの後に	○( ) …みんなですごす時のマナー ◎( ) … <sup>かしょいじょう</sup> 2ヶ所以上あけて △( ) …食事前・トイレ後などこまめに	・( ) … <sup>さむ</sup> 寒くても <sup>からだ</sup> 体を <sup>うご</sup> 動かしましょう ・( ) … <sup>えいよう</sup> 栄養 <sup>かんが</sup> バランスを <sup>かんが</sup> 考えて ・( ) … <sup>じかん</sup> 8時間以上 ・( <sup>けんこう</sup> の健康 ) … <sup>わら</sup> たくさん笑おう

## 保護者の方へ

### 感染症予防の三原則

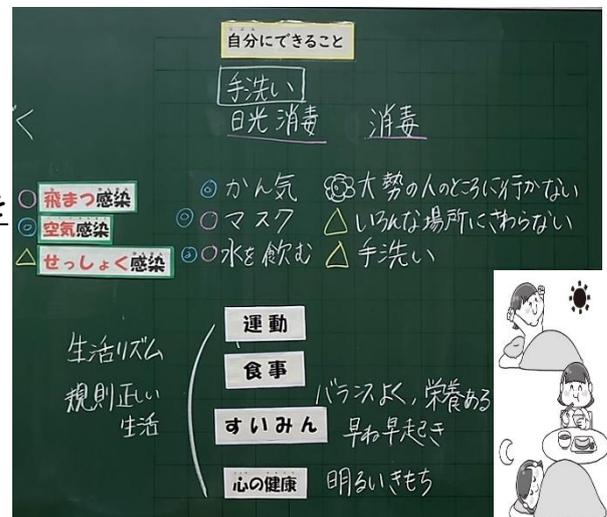
1月の身体測定では、予防のために自分にできることを、  
予防の三原則から考えました。 予防方法がどの感染経路を  
断ち切るためなのか改めて学ぶことで、普段の生活での  
 意識が高まることをねらいとしています。  
 子ども達から多くの意見が聞かれ、自分の生活と繋げて  
 考えることができていました。

### のびゆくからだについて

各学年でのびゆくからだ<sup>が</sup>が配付されています。今年度最後の配付ですので、1年間の成長をお子様とご  
 覧になった後保管をお願いいたします。卒業時には6年間の成長の記録も配付いたします。

### 感染症における出席停止について

1月後半になり、インフルエンザ等の感染症の流行が見られてきています。冬季に流行しやすい感染症  
と出席停止期間を載せておりますのでご一読ください。ご家庭で感染症対策は実施されていることと思い  
 ますが、改めて手洗い・うがい・抵抗力を高めるための生活について話題にあげて頂けると幸いです。



疾患名	出席停止期間	証明書
インフルエンザ	発症後5日経過 <input type="checkbox"/> かつ 解熱後 2日以上経過 (発症の翌日が1日目)	<b>× 不要</b> (電話・まなびポケット での連絡)
新型コロナウイルス 感染症	発症した後5日を経過 <input type="checkbox"/> かつ 症状が軽快した後1日経過 (発症の翌日が1日目)	
感染性胃腸炎 (ノロウイルス感染症等)	下痢・嘔吐症状が軽減し、全身状態も改善	<u>○ 必要</u> (医療機関で
溶連菌感染症	抗菌薬療法開始後 24 時間以降	500 円程度の診断書)