

1月のほけんだより

5・6年

R5.1.20
ひのしょう 白野小ほけん室
ねんど だい 第11号
R4年度

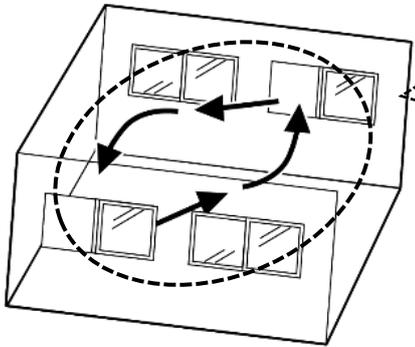
2023年が始まって、3週間ほどたちましたが、今年の健康目標はたてましたか？
元気にすごせるように、健康目標を立て、「自分にできること（予防）」を続けていきましょう。



1月のほけん目標：室内のかん気（空気の入れかえ）に気をつけよう



かん気は、空気の入口と出口を作るとよい！



たとえば…ドアやまどをりょうほうあける

- へやのくう気の入口と出口をわけることが大切です！
- 1時間に1回、5分くらいあけましょう。
- できれば、いつもあけておく（手のひら1つぶん）
- だんぼうをつけていてもみましょう。

体を守るしくみ ～ めんえき ～



身体測定の時に話をした「めんえき」について振り返り、自分の体を守るための目標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		
() 細胞	★ ()	(球)
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	(★)と一緒にウイルスなどを食べる
() 細胞	◎ ()	● () 細胞
(◎)と(●)に指令をだす	ウイルスなどにのっとられた細胞ごとたおす	ウイルスなど専用の抗体を作ってこうげきする



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

ザハハ
手にくっついて、
口から入ってきて
やったぜ～

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。

敵だ！

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。

ウイルス
撃退！

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。

◆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◆

保護者の方へ

体を守るしくみ

1月の身体測定では、体を守る仕組み(免疫)について話をしました。予防のためにできることは、たくさんありますが、根本的な体を守る抵抗力(免疫力)についてしくみから学んで、今後に活かしてほしいと思設定しました。

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。

各ご家庭の事情・社会状況の変化もあるかと思いますが、睡眠時間の不足、食事の偏り、運動機会の減少などが気になっています

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。

各ご家庭で生活リズム等について、話題にあげてみてください。

今年度の治療は今年度中に…

11月末には、歯科検診の受診確認について該当のご家庭からご返答を頂きありがとうございました。現在の受診率は、以下の通りです。視力カード(黄色)・その他健康診断結果のお知らせをご家庭にお持ちの場合は、確認または必要に応じて受診され今年度末までに学校へ提出をお願いいたします。

子どもの発熱 Q&A

Q 体は冷やす? 温める?



熱の出始めは寒気を感じる事が多いので、毛布などで温めて。体がほてって汗をかきだしたら、服を薄手のものに替えるなど調節を。

Q お風呂には入っていい?

体力を消耗するので湯船にはつからず、シャワーで軽く流す程度にしましょう。絞ったタオルで体を拭いてあげるだけでも、サッパリするのでいいですね。

Q 食欲がないときはどうする?

無理に食べさせる必要はありません。ただ、脱水を防ぐため、水分補給はこまめに。冷たすぎる水や一度にたくさん与えるのは避けましょう。

ぐったりしていたり、機嫌が悪いなど、普段と様子が違うようなら、病院の受診も検討を。



●歯科受診率: 60%(12月末) ●眼科受診率(秋): 26.6%(確認含む: 41.3%)