



ほけんだより

令和3年11月5日
台東区立金亀小学校
校長 古谷尚律
養護教諭 田井萌子

秋も深まり、朝夕は冷える季節になりました。上着や下着を上手に着て、気温の変化に対応できるようにしたいですね。

下着は「もう一枚の皮ふ」とも言われ、身体をあたためる大事な役割を持っています。毎日清潔な下着をきて、季節にあった服装でごせるよう心がけましょう。

11月6日にはスポーツフェスティバルも予定されています。食事・運動・睡眠の生活リズムを整えるとともに、下着やブレザー、防寒着などを上手に着て体調を崩さないようにしてください。

こんげつ ほけんもくひょう

今月の保健目標

寒さにまけない 体をつくろう！



いよいよ、 スポーツフェスティバル！

子供たちが一生懸命練習してきた、スポーツフェスティバルがいよいよ開催されます。本番前は緊張や、練習の疲れも出てくる時期です。食事・運動・睡眠をバランスよく整え、生活リズムに気を付けながら、スポーツフェスティバルに臨みましょう！

スポーツフェスティバルを安全に行うために

①朝ごはんは1日の始まりのエネルギー

本番前や当日は、普段よりも体を動かす活動が多くなります。朝ごはんをしっかりと食べて、登校しましょう！



②早寝でしっかり休息

疲れていたり、寝不足だと注意力がにぶり、思わぬ事故や大きなけがにつながります。夜は早く寝るようにしましょう。



③準備運動はしっかりと

急に体を動かすと、筋肉や筋がびっくりして痛みの原因になります。運動前はしっかりと準備運動をしてけがをしないように注意しましょう。



～かぜ・インフルエンザを予防しよう～

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することで発症します。例年では11月から3月頃に流行し、毎年たくさんのひとが感染していました。インフルエンザは患者の咳やくしゃみに含まれるウイルスを周りにいる人が吸い込んでうつります。また、閉め切られた部屋の中で空気中をただよっているウイルスを吸い込んで感染することもあります。人混みや閉め切った室内は注意が必要です。

バランスの良い食事



運動



手洗い・うがい・マスク



十分な休養



しっかり加湿

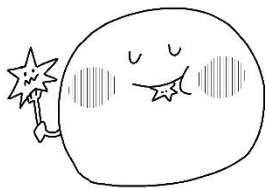


人混みをさける



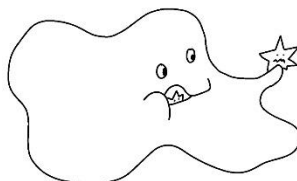
かぜ・インフルエンザと戦う細ぼうたち

好中球



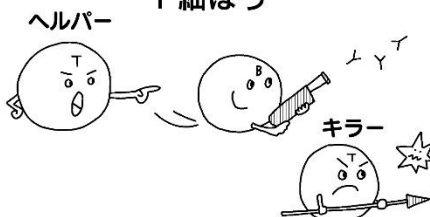
めんえき細ぼうの中で一番最初にウイルスや細菌を食べて、体に入るのを防ぎます。

マクロファージ



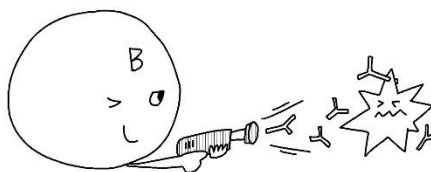
好中球とともに、ウイルスや細きんを食べ、ヘルパーT細ぼうに情報を伝える役割もします。

T細ぼう



ヘルパーT細ぼうとキラーT細ぼうがあり、ヘルパーT細ぼうはほかの細ぼうにウイルスや細きんをこうげきする命令をします。キラーT細ぼうはその命令を受けて病原体をこうげきします。

B細ぼう



ヘルパーT細ぼうの命令を受けて、ウイルスや細きんなどの病原体に応じた「こう体」をつくらせてこうげきします。さらに、その病原体の情報を覚えて、次の戦いに備えます。

学校保健委員会 書面開催のお知らせ

保護者の皆様、いつも本校の学校保健活動に御理解・御協力いただきましてありがとうございます。

今年度の学校保健委員会は感染症対策のため、昨年度同様、書面にて開催する予定です。後日、保護者の皆様には校医の先生への質問をアンケートにてお伺いいたしますので、御提出ください。

よろしくお願ひします

