

ほけんだより

香取市立竟成小学校

令和7年 1月14日発行

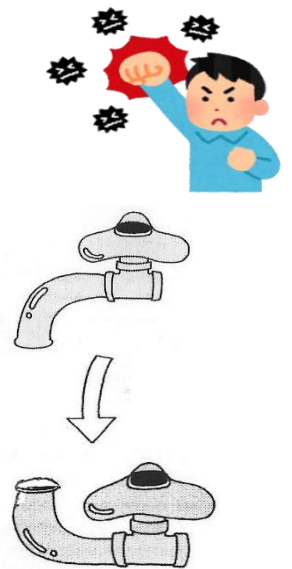


今年^{ことし}はどんな初夢^{はつゆめ}をみましたか？ 竟成小^{きょうせいしょう}のみなさんが、健康^{けんこう}に過ごす初夢^{はつゆめ}をみられていたらいいですね。冬休み^{ふゆやすみ}直前^{ちよくぜん}に学級閉鎖^{がっきゅうへいさ}がありましたが、この冬^{ふゆ}は、今の統計方法^{とうけいほうほう}が1999年^{ねん}に始^{はじ}まって以来^{いらい}、最多^{さいた}のインフルエンザ^{かんじゃすう}患者数^{ひと}になったそうです。

1/10現在^{げんざい}、竟成小^{きょうせいしょう}ではインフルエンザ^{ひと}の人はいませんが、香取市内^{かとりしな}の学校^{がっこう}では89人^{にん}の患者数^{かんじゃすう}となっています。基本的な感染予防対策^{きほんてき かんせんよぼう たいさく}「手洗い・うがい・換気^{てあら}」で、新年^{しんねん}を元気にスタートさせましょう。

インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症を予防しよう

手洗い うがいをしよう



飛沫感染
感染している人のくしゃみやせきで飛び出したウイルスを吸い込む

予防法 **マスクをする**

接触感染
ウイルスのついたものをさわった手で、自分の口や鼻、などをさわる

予防法 **手をしっかり洗う**

空気感染
空気中にふわふわ浮いているウイルスを吸い込む

予防法 **換気をする**

【うがいのやり方】

うがいには、のどについてしまったホコリや病原体を洗い流して、のどにしめり気をあたえる効果があります。

- ①水を口にふくみ、「ブクブク」と軽く口の中をすすぐ。
- ②上を向き、のどの奥に水が入るようにして「ガラガラ」うがい。
- ③水がまわりに飛び散らないように、そうっと吐き出す。

学校でうがいをするとき、手洗い場の蛇口を上向きにして水を出そう！

ウイルス vs 免疫細胞

体内の闘い

健康のヒミツは“免疫力”にあり

免疫とは？

体内に侵入したウイルスなどを「異物」と認識して攻撃し、体を守る働きです。
免疫力が低下すると、カゼを引きやすくなったり、病気になりやすくなったりします。

免疫細胞たち

体内では、免疫細胞たちがチームプレーでウイルスなどと闘います。

自然免疫チーム

敵をいち早く発見し、攻撃！



ナチュラルキラー細胞
一人でも闘える
勇敢なやつ



マクロファージ
敵を食べ、敵の情報を
ヘルパーT細胞に伝える



好中球
マクロファージと
一緒に敵を食べる

獲得免疫チーム

遅れてやってくるけど、攻撃力抜群！



ヘルパーT細胞
キラーT細胞と
B細胞に指令を出す



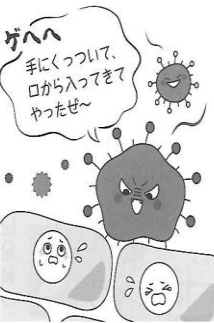
キラーT細胞
敵に乗取られた
細胞ごと倒す



B細胞
敵専用の抗体を
作って攻撃する

VS ① ウイルスの攻撃

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。



VS ② 自然免疫チームの攻撃

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。



VS ③ 獲得免疫チームの攻撃

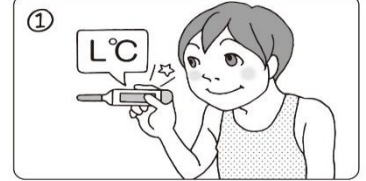
情報を受け取ったヘルパーT細胞は、キラーT
細胞とB細胞に攻撃の指令を出します。どちら
もウイルスを確実に倒してくれる凄腕たちです。



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。

おぼえておこう

体温計の正しい使い方



体温計の電源を入れ、
表示部に「L°C」が出たら準備完了



体温計の先は
わきのくぼみの中心にあてる



下から押し上げるように
持ち上げ、わきをしめる

体の軽く
体温計の腕を
外から押さえて
体温計のわきを
密着させる

おうちの方へ

●『冬休み歯みがきカレンダー』へのご協力ありがとうございました

「朝・昼が磨けなかった」「カレンダーを意識して丁寧に磨けました」など、おうちの方の応援を受けながら取り組んでいた様子がうかがえました。ありがとうございました。

●『成長の記録』を配付します

1月に身長体重測定をしました。肥満度から体のバランスをみることができます。冬休み中の生活リズムが乱れ、1日2食で痩せてしまった子や、ダラダラ食いで体重が増えすぎてしまった子もいるようです。学校の生活リズムにもどして、家庭での食生活（過食・偏食）等をお子さんと見直してみてください。押印をして 1月20日（月） までに学級担任へ提出をお願いします。

●『食物アレルギーに関する調査表』の記入について

令和7年度の学校給食における食物アレルギー対応を進めるために、「食物アレルギーに関する調査表」をお配りします。該当学年欄にご記入いただき、1月17日（金）までに学級担任へ提出をお願いします。