



ほけんだより

令和3年12月
入善町立黒東小学校

おうちの人と一緒に読みましょう。

今年もあと1か月となりました。新しい年に向けて目標を立て、寒さに負けずに健康に気を付けましょう。また、外出する際は、なるべく密を避け、マスクを着けて新型コロナウイルス感染症やインフルエンザにかからないよう、対策を継続して過ごしましょう。

寒さに負けず元気に過ごそう

しっかり手洗いしていたら手が・・・

感染症予防で手をしっかり洗っている今、手が荒れて痛いと訴える子供がいます。手荒れは、皮ふから水分がうばわれ、あぶら気が抜けて手がカサカサになることです。ほおっておくと赤く腫れたり、痛がゆくなったりします。手荒れを予防するためには、洗うときは石けんをよく泡立て、洗った後はハンカチでしっかり水気をふき取りましょう。保湿クリームを塗ったり、外では手袋をしたりすることも効果的です。



めんえき力とは? ~体を守るしくみ~



ねんまくめんえき
鼻水やくしゃみ、せきやおうと、げりなど、細菌やウイルスが体の中に入ることを防ぐ

NK細胞
体の中をパトロールして、細菌やウイルスを見つけたらこうげきする

好中球・マクロファージ
細菌やウイルスを食べる

ヘルパーT細胞
他の細胞に指令を出す

キラーT細胞
NK細胞と一緒に細菌やウイルスをこうげきする

B細胞
細菌やウイルスのとくちょうから、働きを弱める抗体を作る。次に同じ細菌やウイルスが来てもすぐにつくられるように覚えておく

しぜんめんえき

かくとくめんえき

めんえき 力を高めるには？

えいよう をとる

ねんまぐによいえいようそ



ビタミンA

ビタミンC

ビタミンB₆

から 笑 う

ふ、とんが
ふ、いっとんたー!!



おもしろいものを見たり
おもしろかった話をしたり

てきどに 運動する

少しあせをかく
くらいの運動が
おすすめ



あたた める

3つの首を冷やさな
いようにする
あたたかい飲み物や
食べ物をとる



おお 大そうじ の季節です

よこれた部屋ですごすと



体の調子が
悪くなる

きれいな部屋ですごすと



健康で
いられる

まわりの環境と健康はつな
がっています。健康のため
にも大そうじにトライ!

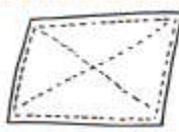


大
そうじの
道具

ほうき



ぞうきん



せいり



これらは学校のそうじの時間にやっているので、お家でもできますね。もっとがんばれそうな人は、あみ戸やお風呂のそうじなど、できることをお家のひとと相談してやってみましょう。



出席停止についてのお願い



インフルエンザ等の感染症であると病院で診断された場合は、すぐに学校へ連絡をお願いします。感染症の場合は出席停止となりますので、登校を再開するには、インフルエンザであれば「治ゆ報告書」が、その他の感染症であれば「登校許可証明書」が必要になります。

これらの用紙は学級担任を通じて学校からお渡しますが、学校のホームページからもダウンロードすることができます。

