

平成27年10月30日

練馬区立開進第四小学校

No.8 **家庭数配布**

◎11月の保健目標◎

かぜに負けない

体をつくろう!



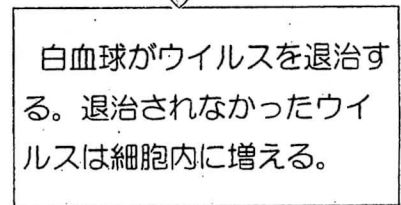
11月8日は「立冬」、寒さに向かう月になります。朝晩の冷え込みは、季節が少しずつ冬に向かっていて教えてくれているようです。この時期、まだ体は寒さに慣れていないので、かぜをひきやすくなります。手洗い・うがいをして予防に心がけましょう。これからはインフルエンザの流行期にもなりますので、健康管理には十分注意していきましょう。

免疫力がアップする 生活を心がけよう

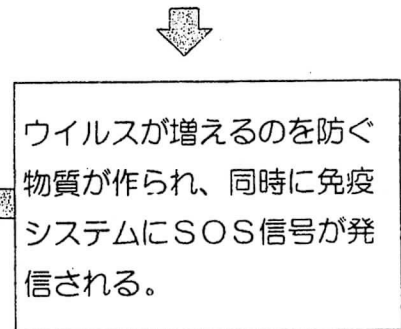
私たちの体には、外から入ってきたウイルスや細菌などと闘って自分の体を守る（免疫力）が備わっています。



ウイルスが体内に侵入する。



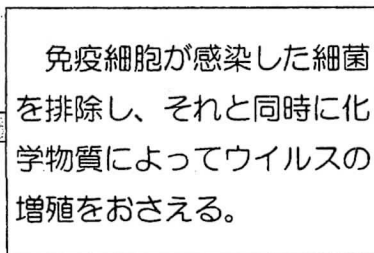
白血球がウイルスを退治する。退治されなかったウイルスは細胞内に増える。



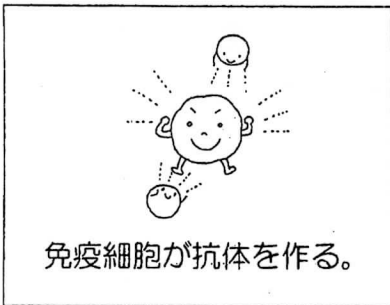
ウイルスが増えるのを防ぐ物質が作られ、同時に免疫システムにSOS信号が発信される。



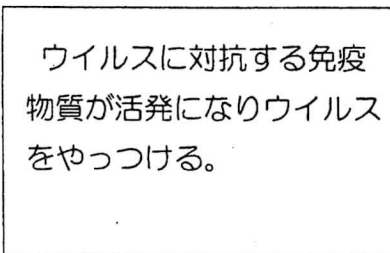
ウイルスがほとんど退治されると、症状がおさまる。



免疫細胞が感染した細菌を排除し、それと同時に化学物質によってウイルスの増殖をおさえる。







免疫細胞が抗体を作る。



ウイルスに対抗する免疫物質が活発になりウイルスをやっつける。



免疫力をアップさせよう

<p>・規則正しい生活をしよう</p> 	<p>・しっかり睡眠をとろう</p> 	<p>・バランスのとれた食事をしよう</p> 	<p>・ストレスとうまく付き合おう</p> 
---	--	---	---

「エチケットマスク」の習慣を身につけよう！

咳や鼻水・鼻づまりがひどいのに、マスクをせずに登校している子がいます。せきや鼻水が出るということは、体の中にかぜのウイルスがいるという証拠です。

インフルエンザや風邪のウイルスは吐く息によって体の外にでてきます。

せきやくしゃみは、普通の息よりも勢いが強いので・・・

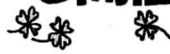
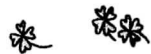


せきやくしゃみによってウイルスは3～5メートルも飛び散ります。学校は集団生活の場です。みんなが快適に気持ちよく過ごすためには、一人一人が周りにいる人たちへの気配り、心配りをすることが必要です。ぜひ「エチケットマスク」の習慣を、身に付けてほしいと思います。お家の方もご協力をお願いいたします。

***お子さんにあったサイズのマスクをランドセルに入れておくよう、ご準備ください。**

27年度 学校保健委員会 (学校・校医・保護者で子供の健康を考える会)

を開催します。ぜひご参加ください。



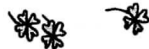
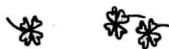
27年度学校保健委員会

日時：11月25日(水)

14時30分～15時45分

会場：本校会議室(1階)

- 27年度学校保健活動報告
・保健室より・体育部より・給食部より
- 講演
「子どもの将来の歯を守るために」
講師：小谷直美さん(歯科衛生士)
- 学校医・薬剤師の先生方から



今年度は、4年生の歯科指導をしてくださった豊玉保健相談所の歯科衛生士、小谷直美さんをお招きして、“4年生の様子を交え、学童期から将来に向けての子供たちの歯の健康について”お話を伺います。事前にご質問等がありましたらお寄せください。また日頃なかなかお話を伺えない校医の先生方にも聞いてみたいことがありましたらお寄せください。

会場準備の都合上、11/14(土)まで参加票の提出をお願いいたします。

----- 切り取り -----

年・児童名

参加保護者名

11月25日(水) 学校保健委員会に 参 加 します。

【お聞きしたいことなど・・・】