

# ほけんだより

裏面もあります  
お読みください

児童数

平成24年11月28日  
練馬区立豊玉第二小学校  
校長 佐々木 秀之  
養護教諭 白厩 英子

11月は急に寒くなり、おなかのかぜを引いている人が目立ってきました。毎年11月頃から感染性胃腸炎にかかる人がふえてきます。区内では、胃腸症状の欠席で学級閉鎖をする学校も出てきています。規則正しい生活と「手洗い・うがい」でしっかり予防しましょう。

## ぎょうじ 12月のほけん行事

11日(火)	カリオスタット検査 歯みがき指導	5年 コスモス
13日(木)	歯科検診 カリオスタット検査	全学年 5年



## かんせんせい い ちようえん ちゆうい 感染性胃腸炎に注意しよう！

### ☆主な症状

吐き気・おう吐・げり・腹痛・発熱・・・症状は1～3日で回復。  
症状は短期間で治りますが、その後1週間くらいは便にウイルスが  
でているので、「手洗い」をしっかりとしましょう。

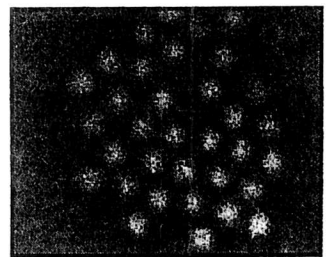
### ☆ノロウイルスって？

普通の細菌よりずっと小さく、電子顕微鏡でなければ見ることは  
できないほど小さな粒子です。ウイルスだけでは、ふえることができず、  
人間の生きた細胞の中でのみふえることができます。

潜伏期間 24～48時間

### ☆主な感染経路

- ①カキをふくむ2枚貝の生食
- ②人 → 人 ・ 人 → 器など → 人  
(予防法) かきなどの二枚貝はできるだけ加熱して食べる。  
加熱する場合は、中心までよく火を通す  
手洗い・うがいをしっかり



## 石けんをつかって...

病気の予防は、規則正しい生活と手洗いうがいです。寒くなってきたから、めんどくさいから洗わなかったり、ちょっと水につけて終わりにしたりしていませんか？

『食事の前、トイレの後、外から帰ってきたとき』は、石けんを使ってすみずみまで手を  
あらいましょう。30秒以上かけて洗うとバイキンをしっかりおとせます。

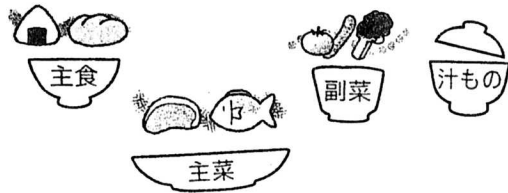
めん えき りよく  
**免疫力**

病気と  
たたかう  
体の力

を育てる 4つのポイント

①バランスのよい **しよくじ 食事**

◆主食・主菜・副菜がそろうように



- ◆食材は、5つの色を意識して
- 赤 (野菜・くだもの・肉・魚)
  - 緑 (みどりの野菜)
  - 黄 (野菜・くだもの・たまご)
  - 白 (主食・いも類・まめ類)
  - 黒 (海そう類)

②じゅうぶんな **すいみん 睡眠**

◆小学生に必要な睡眠時間

約9時間 二夜9時ころに寝て、  
朝6時ころに起きる。



◆睡眠の役割

- ・脳とからだを休ませる
  - ・成長ホルモンの分泌
- からだを成長させるだけでなく、傷ついた細胞を治す働きがあります。



③適度に

**からだを動かす**

◆免疫細胞が元気になる  
適度な運動は、  
免疫細胞 (NK細胞) の  
働きを活発にします。



◆ストレス解消



気分がスッキリし、  
免疫力を低下させる  
ストレスが、少なくなり  
ます。

◎ストレスとはたとえば・・・

- ・暑さや寒さ、騒音などの環境
- ・友達やきょうだいとの人間関係
- ・忙しい日常生活 など

④たくさんの **えがお 笑顔**

◆免疫細胞が元気になる

「笑い」は免疫細胞 (NK細胞) の  
働きを活発にすることが分かっています。

