

ほけんだより



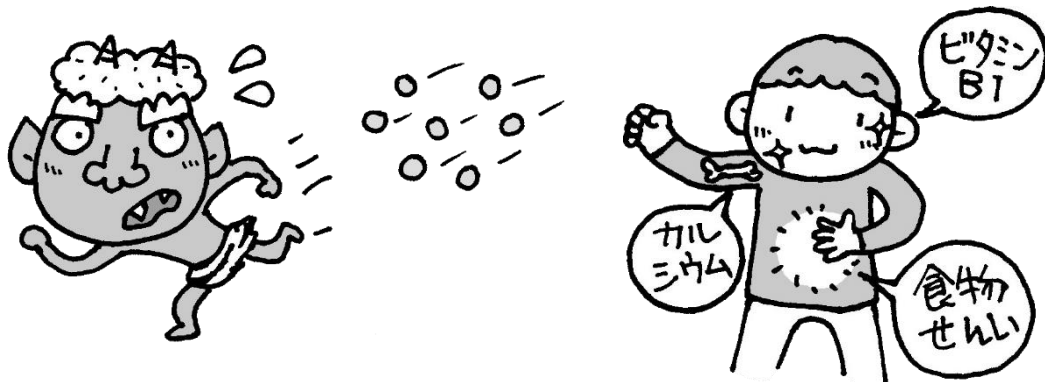
令和4年 1月31日
練馬区立練馬東小学校
校長 高野 正之
養護

2月3日は節分

2月になります。2月には節分があり、豆まきをします。その豆まきで使っているのは大豆です。大豆には小さいながらも、貧血予防の鉄やたんぱく質、腸の働きをよくする食物繊維、カルシウム、ビタミンB1などの栄養がたっぷり入っており、畑の肉とも言われています。

節分は、季節を分ける日を指します。立春、立夏、立秋、立冬の前が節分でしたが、今では、立春の前日だけを指すようになりました。

節分は、中国での「追儺」という行事に由来し、炒った大豆をまき、焼いたいわしの頭を柵の枝に刺した「焼嗅」を戸口に立てて、鬼を追い払います。追儺は、疫病や災害を悪鬼に見立てて追い払う儀式でした。日本では、宮中や神社で行われていましたが、江戸時代に民間にも広まり、現在に至ります。



熱や風邪症状などでの欠席が増えていきます

1月下旬から本校でも、熱や風邪症状などでの欠席が増えていきます。現在日本で感染が拡大している「オミクロン株」は、コロナウイルスから変異したものです。感染力が強く感染拡大が止まりません。練馬区内でも、感染が多く見られています。オミクロン株での感染は、喉の痛みが特徴とも言われています。熱がなくても、喉の痛みがある場合は、病院を受診するなどしましょう。

風邪症状があったり、体のだるさや頭痛などがあったりする場合は、無理をせず、体調を整えてから登校しましょう。また、家族で熱がある人がいる場合も、感染予防のためできるだけ登校を控えるよう、御協力をお願いします。

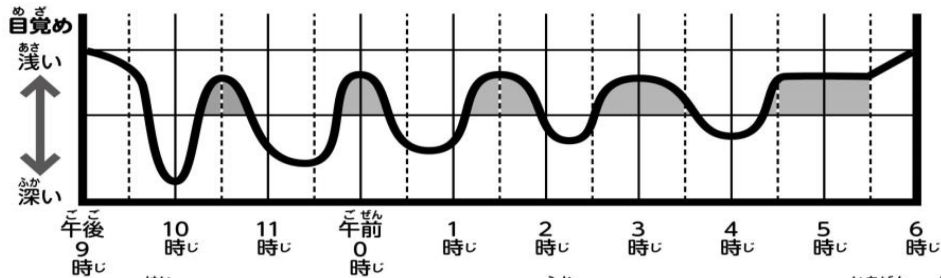
免疫を高めるために、体をしっかり休めよう！

夜は早めに布団に入って、体をしっかり休めましょう。栄養バランスのよい食事をとることも大切です。

●**ねむっているとき**… レムすいみんとノンレムすいみんをくり返しています。

★レムすいみん(浅いねむり)…体だけ休んでいる

★ノンレムすいみん(深いねむり)…脳も体も休んでいる



*ねむりに入ってすぐのノンレムすいみん(深いねむり)のときに、一番、成長ホルモンが出ます。

●**成長ホルモンのはたらき**… 脳でつくれ、血液にのって全身へ。



天然痘ワクチンの開発者 エドワード・ジェンナー

新型コロナウイルス感染症が世界中で流行していますが、古来より、人類は、たくさんの感染症と闘ってきました。天然痘は怖い病気の一つで、感染すると高い熱が出て体中にブツブツした発疹ができ、死んでしまうこともありましたが、天然痘ウイルスが原因で発病し、感染する病気です。

18世紀末、ジェンナーというイギリスの医学者は、この天然痘にかからないようにする「種痘」という方法を考えました。当時、乳牛の間で、牛の天然痘である「牛痘」が流行していました。ジェンナーは当時、この牛痘に感染した乳搾りをしていた人は、天然痘にはかからないことに気が付きました。

体には、ウイルスが入ってくると「抗体」という物質を作り出して追い出そうとすることができます。このしくみを「免疫」と言い、一度「抗体」ができれば同じ病気にかからなくなります。ジェンナーが考えた「種痘」という方法は、牛痘の膿を、まだ天然痘にかかっていない人にわざと注射して天然痘の「抗体」をつくるという方法です。

こうして「種痘」をした人々は、天然痘にかからずにすむようになりました。ウイルスそのものを利用して感染症を予防する。これが人類初のワクチンとなりました。