



風の冷たさから冬を感じるようになってきました。また雨が降ることが少なく、空気がとても乾燥しています。空気が乾燥していると、喉の痛みや手がかゆくなるなど皮膚トラブルがおきやすくなります。こまめに水分補給をして、喉をうるおし、お風呂上がりなどは保湿クリームを塗るなど乾燥対策をしましょう。

めんえき力とは？ ～体を守るしくみ～



ねんまくめんえき

はなみず 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

からだ なか はい み 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

こうちゅうきゅう 好中球・マクロファージ
さいきん 細菌やウイルスを食べる

ヘルパーT細胞

ほか さいぼう しれい だ 他の細胞に指令を出す

キラーT細胞

さいぼう NK細胞といっしょに細菌やウイルスをこうげきする

B細胞

さいきん 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

ねんまくによいえいようそ



あはれ

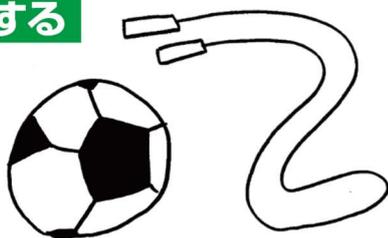
ふとんか
ふいとんだー!!



おもしろいものを見たり
おもしろかった話をしたり

ときどき運動する

すこ 少しあせをかく
くらの運動が
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



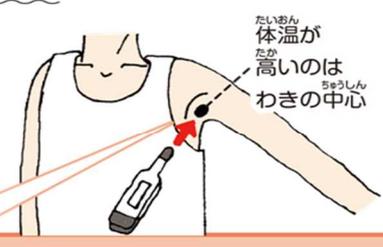
自分の体温(平熱)を知っておこう!

体温は大きく変化しにくいいため、体の健康や病気のサインとなる重要な情報です。健康なときの自分の体温(平熱)を知っておくことは、病気に対する有効な予防対策です。体温計の正しい使い方を覚えて、自分の体温(平熱)を調べてみましょう。

1 「ななめ下から」わきの中心に体温計を当てる

体温計の先を下から上に押し上げるように当てる

わきの体温は中心ほど高く、周辺は低くなっています。



2 わきをしっかりとしめ、測るほうの腕の手のひらを上向きにする

ひじをもう一方の手で軽く押さえる

手のひらを上にする(わきがしまる)

体温計が上半身に対して30~45度くらいになるようにする

表示部を内側に向ける

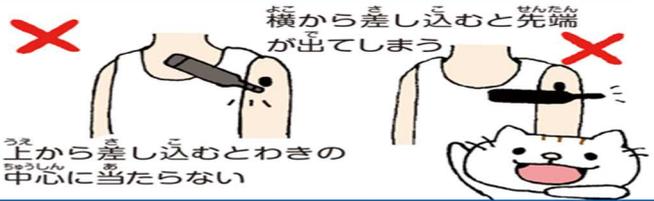


3 おとが出るまで動かずに待つ

こんな測り方していませんか?

横から差し込むと先端が出てしまう

上から差し込むとわきの中心に当たらない



保護者の方へ

① 感染性胃腸炎の報告

感染性胃腸炎のお休みの報告がありました。また腹痛や嘔吐のお休みの連絡も多数でてきています。ご家庭で朝の健康観察を丁寧にしていただき、腹痛や吐き気、下痢症状がある場合は、休養し、病院を受診するようお願いいたします。

感染性胃腸炎

症状

嘔吐と下痢症状が主症状。多くは2-7日で治るが脱水に対する予防も必要。感染力が高く便の中にウイルスが3週間以上排出されることもある。(学校において予防すべき感染症の解説抜粋)

出席停止の基準

下痢・嘔吐症状が軽快し、全身状態が改善されれば登校可能。

学校感染症のため、欠席にならず「出席停止扱い」になります。登校するには、登校届が必要です。

② 登校届の変更について

練馬区の登校届けの様式が変更になりました。現在ホームページのものは旧式となりますので、登校届が必要な際は、担任または学校までご連絡をお願いいたします。