

令和6年1月9日 北茨城市立石岡小学校 保健室 No.9

あけましておめでとうございます！

今日から3学期が始まります。2学期、北茨城市では多くの学校が学年・学級閉鎖をしましたが、石岡小は学級閉鎖をすることなく、2学期を終えることができました。例年、インフルエンザの感染拡大のピークは1月から2月です。学年の締めくくりである3学期を、元気に過ごせるように手洗い、換気、休養、栄養バランスのとれた食事で感染症を予防しましょう。「笑う門には福来る」と言います。笑うことには、免疫力を高める効果もあるそうです。子供たちが、たくさん笑って、成長できる令和6年になるよう支援して参ります。

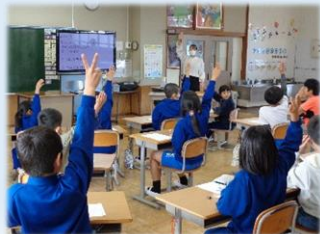
1月の保健行事

10日(水) 体位測定
29日(月) 清潔検査



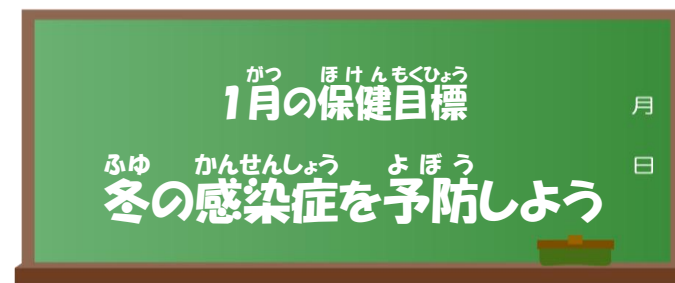
食に関する指導を実施しました

11月30日(木)に栄養士教諭を講師に招き、「食に関する指導」を実施しました。2回目の今回は、子供たちの食についての質問に対して、講師の先生に回答をしてもらいました。子供たちから最も多かった質問は「身長を伸ばすには、何を食ったらいいの？」でした。講師の先生からは、「何か特定の食べ物を食べるのではなく、栄養バランスのとれた食事をすることが大切であること」を教えていただきました。



薬物乱用防止教室を実施しました

12月1日(金)に、5・6年生が中妻小、華川小とのチャレンジプランで、茨城県警の浅利進さんを講師に招き「薬物乱用防止教室」を実施しました。講師の先生から、薬物が体や心に及ぼす影響を、多くの資料を通じて学びました。また、身近な人から薬物使用を誘われた時の断り方も教えていただきました。子供たちから「薬物には絶対手を出さない」という感想が多く聞かれました。



インフルエンザ

風邪の違いは？



	インフルエンザ	風邪
発熱	高熱 (38℃以上)	通常は微熱 (37~38℃)
主な症状	せき、のどの痛み、鼻水、関節痛、筋肉痛、全身の倦怠感 など	せき、のどの痛み、鼻水、頭痛 など
症状の進行	急激	ゆっくり

自分でできる予防法



規則正しい生活で免疫力を高め、室内の温度と湿度にも注意して、ウイルスが過ごにくい環境を作りましょう。正しい手洗いでウイルスを除去することも忘れずに。インフルエンザにはアルコール消毒も有効です。

免疫、大活躍！

「免疫」が活躍しています。みなさんの体の中では、病気から体を守るために

- 体にウイルスが入って来ると
- 自然免疫チームが来て戦います
- 知らせを受けた獲得免疫チームもかけつけて戦います
- ウイルスをやっつけると獲得免疫チームは次の侵入に備えます

「大暴れするぞー！」
「ウイルスをやっつけろ！」
「行くぞー！」
「倒したぞー！」
「おー！」
「記録したからまた来て大丈夫だ！」

自然免疫 病原体をいち早く認識して攻撃する、人にもともと備わっているしくみ
獲得免疫 一度侵入した病原体を記憶して、次に侵入した時にいち早く対応するしくみ

保護者の方へ

★リバーへの入力をお願いいたします

引き続き、朝の体温、健康状態、ご家族の健康状態についてリバーへの入力をお願いいたします。

※毎朝 7:40 までに、入力をお願いいたします。

★けんこう手帳の配付について

10日(水)の体位測定が終了次第、けんこう手帳を配付いたします。お子さまの測定結果をご確認のうえ、担任を通じて学校に提出してください。

令和6年もよろしくお願いたします。



