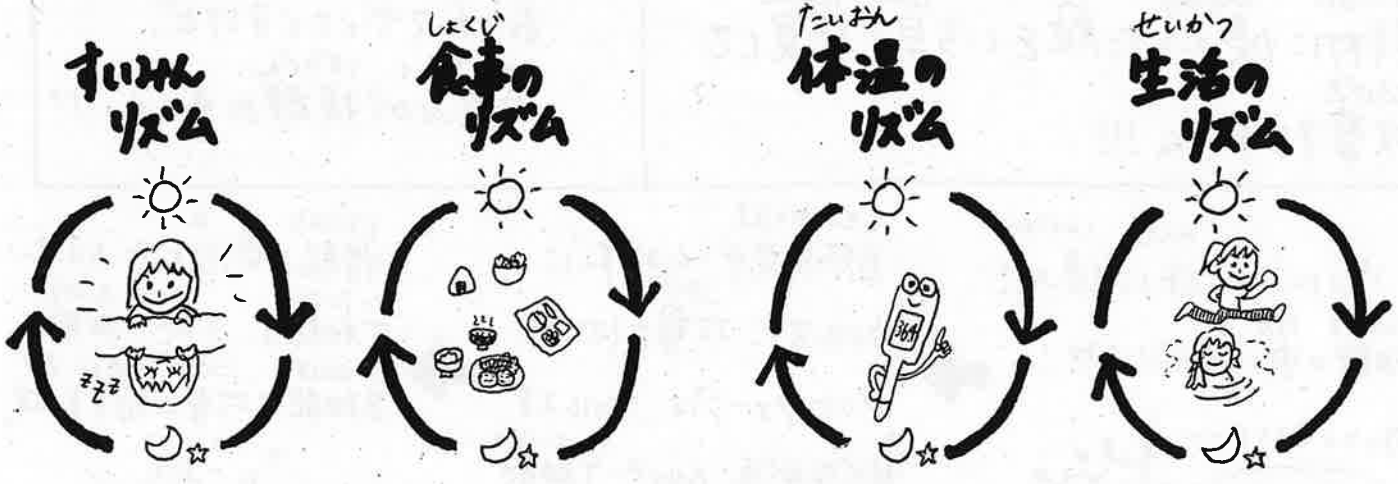


ほっけんだより月号

令和5年 9月 1日
 横浜市立茅ヶ崎小学校
 校長 高橋美都子
 養護教諭 飯塚奈緒

夏休みが終わり、学校生活のリズムと体がもどるまで、少し疲れやすい日が続くことと思います。いろいろなリズムを整えていきましょう。

〇〇リズムを整えよう～体をめぐる いろいろなリズム～



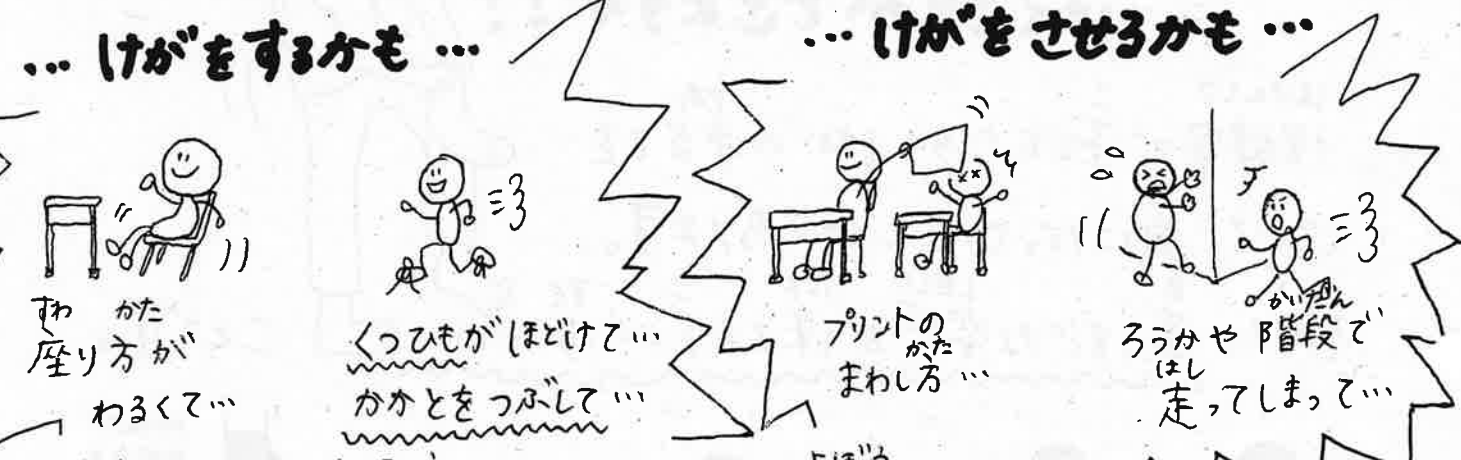
リズムがおかしくなると...

- あさお 朝起きにくくなる
- しょくよく 食欲がなくなる
- しんどう 運動がつかなくなる
- きぶん 気分が落ちこみやすくなる
- たいちよう すぐに体調がわるくなる
- なに 何をしてもたのしくない
- ライラ しやすい

心や体がどんなサインを出しているか、キャッチしながら生活リズムを整えて過ごしていきましょう。

9月9日は救急の日

こんな場面に気をつけて！
 次のような場面はありませんか？ ちょっとした注意で防ぐことができます。けがは、たくさんあります。一人ひとりが安全に気をつけて行重かしていきましょう。



9月の保健目標 けがを予防しよう！

みんながもっている体のパワー
 転んですりむいてしまったあと、傷口はどうなっていますか？
 けがは細胞が傷ついた状態です。私たちの体の細胞には、自分で自分を治す力があります。けれども、それを止めるものがあります。傷口から入ってくるバイキンです。そのため、けがをしたあとには、傷口をきれいに洗ったり、消毒したりして、バイキンをためないことが大切です。茅ヶ崎小のみんなは、転ぶとすぐに近くの水道で傷口を洗ってくる子がたくさん！！清潔にしておくことがちゃんと大切なこととして身についている素晴らしいです！！
 血液中にいる「白血球」がバイキンと戦い、「血小板」が傷口をふさいで、"治す"力を自分でできる"清潔にする"ことで助けていきましょう。

家族みんなが、やってみよう!!

片足立ちで、くつ下をはくことができますか!?

保健室で子どもたちのしごの担当を
 して、気になることがあります。

それは、真、正しい姿勢を保てる子が少ないことです。



姿勢を保つためには、意外と筋力を使います。5分、10分姿勢を

保とうと思うと、結構大変...なんて経験はありませんか?

体の軸がねじれていないか、筋力はバランスよくついているか、くつ下を立ってはくという動作で調べてみましょう。トレーニングにもなるので、ぜひ毎朝チャレンジしてみてください。

1・2・3で、よい姿勢にチャレンジ!

STEP 1 両肩をあげてストンとお落とし、肩の力を抜く。
STEP 2 おへそに力を集中する。
STEP 3 あごを引き、胸をはる。

ウイルスから体を守る免疫細胞のはたらき

みんなの体の中にある免疫細胞たち

ナチュラルキラー細胞

一人でもたかえろ! 勇かな細胞。

マクロファージ

敵を食べて、情報を伝える。

ナチュラルキラー細胞

一人でもたかえろ! 勇かな細胞。

マクロファージ

敵を食べて、情報を伝える。

ヘルパーT細胞

かくとく免疫チームの指令塔としてはたらく。

キラーT細胞

敵にのりつけた細胞ごとたおす。

B細胞

敵軍用の抗体をくわす。

自然免疫チーム
 体内に侵入した敵をいち早く発見して攻撃するチーム!!!

かくとく免疫チーム
 おくれてやってくるけど、攻撃力が抜群のチーム!!!

ウイルスが体に侵入! → 自然免疫チームがすぐにウイルスに攻撃をはじめ、マクロファージは、ウイルスを食べながら、ヘルパーT細胞に情報を伝える。 → 情報を受けたヘルパーT細胞は、キラーT細胞とB細胞に攻撃の指令を出す。

生活習慣で免疫細胞をパワーアップさせよう!!!

食事
 免疫細胞の多くは、腸内に集まっているので、バランスのよい食事で腸内環境を整えましょう。

すいみん
 免疫機能を正常に保つために、すいみんは不可欠です。疲れた日は30分でもよいので、いつもより早く布団に入りましょう。

笑顔
 笑うとナチュラルキラー細胞が活性化すると言われています。つくり笑いでも効果あり!!! 笑顔になれる瞬間を見つけていきましょう!