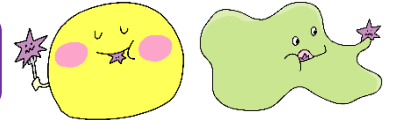


ほけんだより11月

令和3年 11月8日
 横浜市立日限山小学校
 校長 岡崎 陽子
 養護教諭 高橋 凜

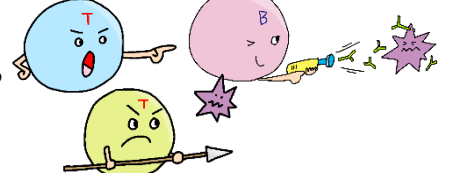
色づく木々が美しい季節。紅葉は最低気温が5～8度くらいに急に下がると早く進むと言われています。だんだんと日が短くなって、近づく冬を感じますね。朝晩は冷え込むので衣服で調節をして、風邪を引かないように気をつけてください。まだ寒さに慣れていないこの時期は風邪を引きやすくなります。これからやってくる本格的な冬に備えるためにも、よく食べ、たくさん運動をして、睡眠をたっぷりとり、風邪に強い身体をつくりましょう！

からだは何重にも守ろうとしている ～免疫作用を知って助けよう～



侵入・感染するウイルスにからだはどう対処しているの？ —3段階の「からだのバリア」！！

からだに侵入しようとするウイルスを防ぐ**第一関門**は皮膚。皮膚からはどんな小さなウイルスも侵入できませんが、口や鼻などの穴から侵入しようとし、鼻毛鼻水唾液、その奥の繊毛などが侵入を防ぎます。くしゃみやせきもからだのバリアの1つです。



第二関門は「自然免疫」という外から侵入してきた異物や病原体に対抗するしくみです。好中球やマクロファージなどには外敵を食べる働きがあります。これらをまとめて白血球といい血液中で常に全身をパトロール。

第三関門は第二関門で白血球が自分たちだけでは敵をやっつけられないと考え、と「熱を上げろ」とか「敵をやっつけるための武器や部隊を作れ」と「獲得免疫」に連絡し、援軍を要請。連絡を受けたヘルパーT細胞がB細胞やキラーT細胞に命令し、やっつけにかかります。

感染しない・させないために大切なポイント

- 感染予防の入口対策 ・三密の場所を避ける ・マスクを着用する
- ・ソーシャルディスタンスを保つ ・室内の換気をよくする



○免疫システムを効果的にする対策

- ・第一関門 粘膜や繊毛の働きを十分発揮するためには湿度環境が重要！
- ・第二関門 「自然免疫」を高めるためには、日常の睡眠・食事などの生活リズムを安定させることが大切！
- ・第三関門 ウイルスをやっつける機能を働かせるためには、他のエネルギーを使わず安静にし、睡眠・保温・栄養などの体調管理が大事！

〇〇の正しい切り方は？

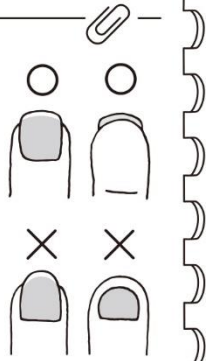
Q さて、私は誰？
 私は一日に約0.1ミリ成長します。でもしばらくすると、切られる運命。それなら最初からなくてもいいのになって？ いえいえ、私がいなくなるとモノがうまくつかめませんよ。

A 私は爪です
 私が伸びすぎるとケガのもと。2週間に1回くらいの目安で切ってください。

○ 正解の切り方 両角を少し残して切ります。手のひら側から見たとき、指の先から私が大きくはみ出さない長さがベストです。

X NGの切り方 両角を切り落としたり、深爪にすると、炎症や痛みの原因になります。

お風呂上がりの柔らかいときに優しく切ってね



11月8日は「いい歯」の日

11月8日いい歯の日です。11月には他にも姿勢（1日）、空気（9日）、皮膚（12日）と健康に関する記念日がたくさんあります。「記念日」と言ってもお祝いの日ではなく、みなさんに正しく知ってほしいという願いが込められています。ぜひ、その日にちなんで自分の体を振り返るいい機会にしてください。



11月9日は「いい空気の日」で換気の日とされています。新型コロナウイルス感染症対策として季節にかかわらず換気はしていると思いますが、いい空気にするために考えてみましょう！

換気をしないと...



二酸化炭素が増える

ウイルスや細菌が増える

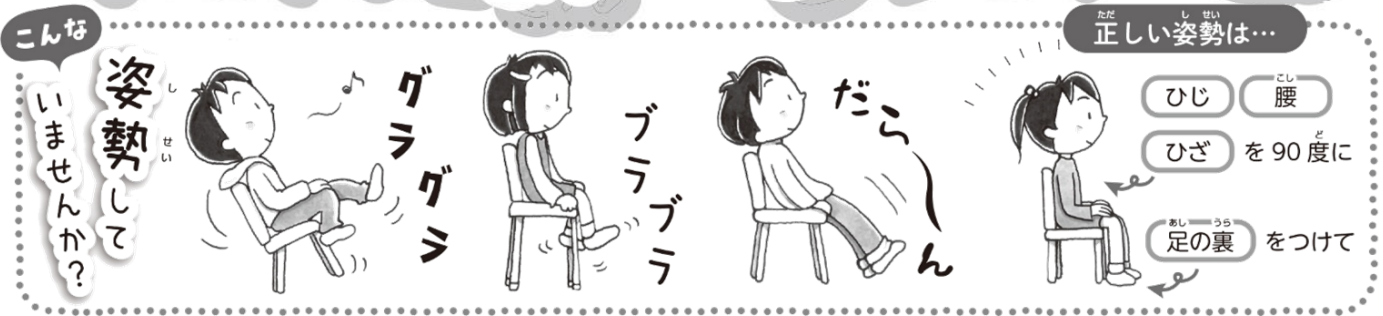
ちり・ほこりがたまる



窓を開けて 空気を入れかえを

11月1日は「いい姿勢の日」

ぐにゃっとさんからしゃきっとさんへ



こんな姿勢していませんか？

正しい姿勢は…
 ひじを90度につけて
 腰を90度につけて
 足の裏をつけて