

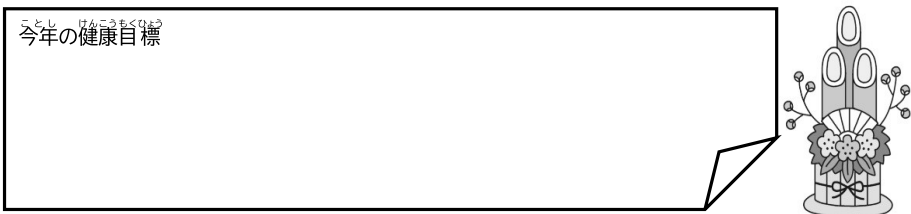


川口市立安行東小学校 令和6年1月9日

あけましておめでとうございます。新しい年がスタートしました。

安行東っ子の皆さんの、今年の目標は何ですか？勉強・スポーツ・習い事…など、頑張りたいことがそれぞれあると思います。今年はぜひ、目標の中に、1年を健康に過ごすことを取り入れてみましょう。健康やけがに気をつけ、毎日を元気に過ごすことができるとよいですね。今年も1年、よろしくお願いたします。

今年の健康目標



1月の発育測定

|            |            |            |            |            |               |              |
|------------|------------|------------|------------|------------|---------------|--------------|
| 10日<br>(水) | 11日<br>(木) | 12日<br>(金) | 15日<br>(月) | 16日<br>(火) | 17日<br>(水)    | 18日<br>(木)   |
| 6年生        | 5年生        | 4年生        | 3年生        | 2年生        | 1年生<br>にじいろ6年 | にじいろ<br>1～5年 |

\*頭頂部で髪を結ばないでください。

\*発育測定の前に、保健室の先生からミニ保健教育を実施します。楽しみにしててくださいね。

～保護者の方へ～



2学期は、インフルエンザの流行に伴い、学級閉鎖の措置にご協力いただいたクラスもありました。ご対応ありがとうございました。2学期は、インフルエンザ以外にも下記の感染症が出ていましたので、引き続きご注意ください。

|            | インフルエンザ                        | 咽頭結膜熱<br>(プール熱)              | 溶連菌感染症                               | 感染性胃腸炎<br>(ノロ・ロタなど) | 新型コロナ<br>ウイルス感染症 |
|------------|--------------------------------|------------------------------|--------------------------------------|---------------------|------------------|
| 症状<br>(参考) | 悪寒、頭痛、高熱<br>倦怠感、筋肉痛<br>などの全身症状 | 高熱、喉の痛み、<br>頭痛、食欲不振、<br>目の充血 | 発熱、喉の痛み、<br>いちご舌(舌が<br>いちご状に腫れ<br>る) | 嘔吐・下痢               | 発熱、喉の痛み<br>など    |

(日本小児科学会「学校、幼稚園、認定こども園、保育所において予防すべき感染症の解説」参考)

生活目標と同じだよ！

《1月の保健目標》 寒さに負けない体をつくろう

寒さに負けない元気な体をつくるための「あいうえお」

冬休みに生活のリズム崩れてしまった人はいませんか？  
寒さに負けない元気な体をつくるために、下記のことを意識して生活しましょう。

あ さごはん を食べよう！



朝ごはんを食べると、体温が上がり、眠っている体と脳が自覚めます。温かい食べ物もとれるといいですね。

い 服を調整 しよう！



汗で体が冷えてしまうのを防ぐため、朝夕は少し温かい服装にして、昼間は1枚脱いで過ごすなど、自分で調整しましょう。

う んどう しよう！



太陽の光をあびて昼間によく動くと、夜に眠りやすくなります。また、体があたたまり、免疫力もアップします。

え が お で過ごそう！



笑うことで脳内ホルモンが分泌され、免疫力アップにつながります。作り笑いでも効果があるそうです。



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

1 体に入ると入ってくる

2 自然免疫チームが来て戦います

3 知らせを受けた獲得免疫チームもかけつけて戦います

4 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

大暴れするぜー！

ウイルスをやっつけろ！

行くぜー！

倒したぜー！

あー！

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