

# ほけんだより



2024年1月9日  
町田市立南成瀬小学校  
校長 吉成 美紀  
養護教諭



新しい年が始まり、3学期がスタートしました。今年の干支は辰（たつ）です。

みなさんは、今年の目標を立てましたか？どんな目標を達成するにもコツコツと努力を積み重ねることが大切です。今できることを少しずつ、でもしっかりとしていきたいですね。そのためには、健康な心と体が必要です。今年一年、けがや事故、病気に気を付けて過ごしましょう。冬休みで生活リズムが乱れてしまった人は、今日からゆっくり・しっかりと健康な体づくりをしていきましょう。

みなさんの毎日が、元気で充実した日々になるように、応援しています。



## 1月の保健目標

かぜ・インフルエンザを予防しよう



## < 1月の保健行事 >

計測が終わりましたらけんこうカードを返却します。成長の様子をご確認していただき、押印をお願いします。ご確認後は学級担任までご提出ください。

10日（水）計測 2年

15日（月）計測 6年

11日（木）計測 4年

16日（火）計測 1年

12日（金）計測 5年

17日（水）計測 3年



スイッチ!

## 冬休みモード >>> 学校モード

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？

冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

スイッチ/①

### 早起き



決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。

スイッチ/②

### 朝ごはん



体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。

スイッチ/③

### 運動



寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。

## ＜感染症にかからないために ～戦う！白血球の仲間たち～ ＞

インフルエンザウイルス・新型コロナウイルス・アデノウイルスなど、私たちの住む世界にはいろいろなウイルスが存在します。どれも目に見えませんが、感染すると怖いと言われているウイルスもあります。でも、私たちの体には、戦う力が備わっています。正しい知識で正しい戦い方をすればリスクは減らせるのです。

### まずは体に入れない

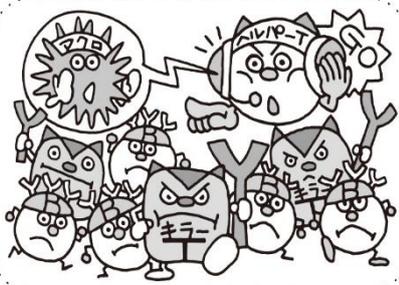
小さくて目に見えないウイルスなので、手洗い・マスクで体に入れないようにすることがまず最初に大切です。実はウイルスは体の中に入らなければ何もできないただの物質。体の中の細胞に潜りこんだ時だけ増えることができるのです。

だからまずは、ウイルスを体に入れないこと！



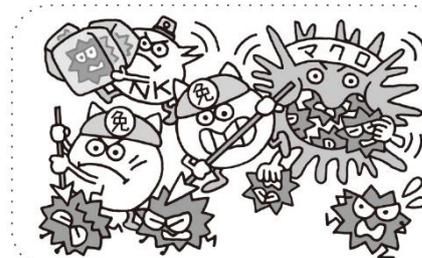
### 自然免疫で最初にアタック！

もしウイルスが体に入ってしまったら？まだ大丈夫。体の中にはウイルスと戦ってくれる戦士たちがいます。それは「免疫」。白血球の仲間で、大きく分けると2つのグループに分かれます。第1グループは「自然免疫」といわれる戦士たち。「好中球」や「マクロファージ（別名「大食細胞」）」のことで、体に入ったウイルスを食べてしまいます。もう1つは、「ナチュラルキラー細胞」。体内をパトロールしてウイルスに乗っ取られた細胞を取り除きます。



### 獲得免疫たちが動き出す！

自然免疫たちの戦いでウイルスの増殖がおさまらない時は、第2グループの「獲得免疫」の出番です。「キラーT細胞」や「B細胞」と呼ばれ、自然免疫のマクロファージからウイルスの情報を受け取り、戦いの準備を進めます。動き出すのに時間はかかりますが、特定のウイルスや感染した細胞をビシバシ攻撃します。



### 次の感染にそなえる

ウイルスと戦う「B細胞」ですが、戦いの中で敵のウイルスをやっつける「抗体」を作り出し、この抗体を増やして攻撃します。さらに、B細胞は、「このウイルスに対する抗体の作り方はこれね」というふうに、覚えておくことができます。このため、「メモリー細胞」とも呼ばれます。そういうわけで、一度感染したウイルスに再び感染しても症状がでなかつたり、軽い症状で終わったりするのです。

このしくみの応用がワクチンです。新しい感染症でワクチンの開発が期待されるのはこのためです。また、もうひとつ大切なのは、自然免疫を強くすること。十分な睡眠とバランスのよい食生活が重要です。



