

# げんき 元気いっぱい



2023年 1月

冬休み中の「はみがきカレンダー」に今年がんばりたいことを書いてもらいました。「勉強をがんばりたい」「高学年になるので下級生のお手本になるようにしたい」「本をたくさん読みたい」「部活動と勉強をがんばる」「昼もはみがきをがんばる」などなど、みんなの意気込みがしっかりと書かれていました。気持ちを新たにがんばりましょう。そんなみなさんを今年も応援しますよ！！



## ●ついに、インフルエンザ流行期にはいる！！

学校が始まってインフルエンザの流行期に入り、学級閉鎖をしている学校も出てきました。今年の冬は、新型コロナとインフルエンザの両方に注意が必要です。



CLOSED



### インフルエンザの予防法

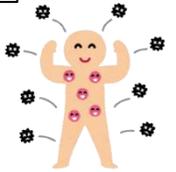
- 1 てあらいうがいをしましょう
- 2 人ごみをさけましょう  
人ごみではマスクを正しくつけましょう
- 3 適度な湿度を保ちましょう  
… 空気の乾燥でのどの粘膜も乾いて、ウイルスを防ぐ力が低下してしまいます。湿度は50%以上を保ちましょう。
- 4 栄養と休養を十分とりましょう
- 5 換気をしましょう  
…教室ではCO2モニターの数値が1500ppmを超えたら換気のサインです。

### からだ 体のサインに気づこう

体調が「いつもとちがう」(のどがおかしい、せきが出る、だるい、ごはんを食べたくない)と感じたら家の人に伝えて無理をしないでください。もしも、インフルエンザにかかってしまったら、家庭内で感染がひろがらないように十分気をつけてください。

## めんえきよく 免疫力パワーアップ大作戦！！ ～学校保健委員会～

24日(火)に「免疫力パワーアップ大作戦」というテーマで学校保健委員会を開きました。免疫力をパワーアップするポイントは4つありました。



- ① 体温あげあげ作戦
- ② 栄養チャージ！免疫力いきいき作戦
- ③ すいみんたっぷり作戦
- ④ リフレッシュ&えがおにこにこ作戦

毎日の生活のしかたによって免疫力がアップしたり、ダウンしたりするので、この4つを意識しましょう。例えば、40℃くらいのお風呂にゆったりつかりながら、腹式呼吸をすると、①と④が同時にできますね。みなさんもそれぞれ考えて、工夫してみてください。



### 学校医の福山先生から

免疫戦隊で一番のキーマンは「T細胞」ということや福山先生自身は、上の4つの中では特に発酵食品(納豆、ぬか漬、ヨーグルト、キムチなど)を意識して食べるようにしていると教えていただきました。

### 学校保健委員会の感想

- \*免疫力を上げるにはどうしたらよいか知らなかったので、これから寝る時間を早めたり、温かいものを飲んだりして免疫力を上げたいです。(6年)
- \*発酵食品を毎日食べるよう心がけたいと思いました。健康委員がおもしろく分かりやすく教えてくれました。(4年)
- \*めんえき力のための生活をしていないことがわかりました。少しは野菜を食べていました。(2年)

### 感染症クイズ



1 現在、市内の学校では、どちらが多いでしょうか？

( インフルエンザ ・ 新型コロナ )

2 インフルエンザの感染力はどちらでしょうか？ ( よわい ・ つよい )

3 インフルエンザと新型コロナの予防法は？ ( おなじ ・ ちがう )

げんき とき 元気な時から免疫力をパワーアップする生活を心がけよう！