

ほげんだより



令和5年1月12日
宇奈月小学校
保健室

おうちのかたといっしょに よみましょう

3学期が始まりました。冬休みはゲームやメディアで遊ぶだけでなく、お手伝いをしたり、家族と楽しく過ごしたりできましたか？今年もまた新しい気持ちで、それぞれ目標をもって、よりよい一年にしていきたいと思います。



ウイルスから体を守る
免疫細胞のはたらきを知ろう！

みんなの体の中にある免疫細胞たち

自然免疫チーム：敵をいち早く発見し、攻撃する



ナチュラルキラー細胞
一人でも闘える
勇敢な細胞



マクロファージ
敵を食べ、情報をヘルパーT細胞に伝える



好中球

マクロファージと一緒に敵を食べる

かくとく免疫チーム：おくれてやってるけど、攻撃力は抜群！



ヘルパーT細胞
キラーT細胞とB細胞に指令を出す



キラーT細胞
敵に乗っ取られた細胞ごとたおす



B細胞
敵専用の抗体をつくらせて攻撃する

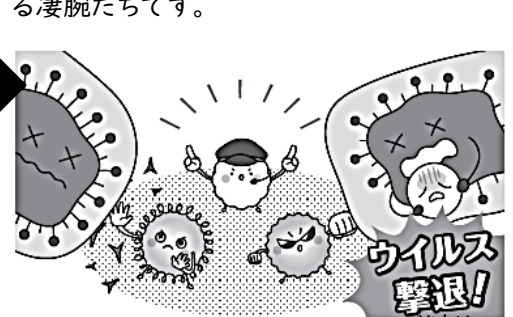
ウイルスが体に侵入！
細胞の中にもぐりこみ、
乗っ取っていきます。



自然免疫チームがすぐにウイルスに気づき、攻撃を始めます。マクロファージはウイルスを食べながら、ヘルパーT細胞に情報を伝えます。

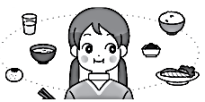


情報を受け取ったヘルパーT細胞は、キラーT細胞とB細胞に攻撃の指令を出します。どちらもウイルスを確実にたおしてくれる凄腕たちです。



生活習慣で免疫細胞をパワーアップさせよう！

食事



3食栄養バランスのよい食事が基本です。腸内には免疫細胞が多く集まっているので、腸内環境を整えるのも効果的。

睡眠



免疫機能を正常に保つためにも、睡眠は不可欠です。生活リズムを整えて、毎日早ねを心がけましょう。

笑顔



笑うとナチュラルキラー細胞が活性化されると言われています。友達や家族と話したり、好きなことをする時間を作りましょう。

◎ 3学期の身長と体重計測の結果 ～1月の平均と4月からの増加～

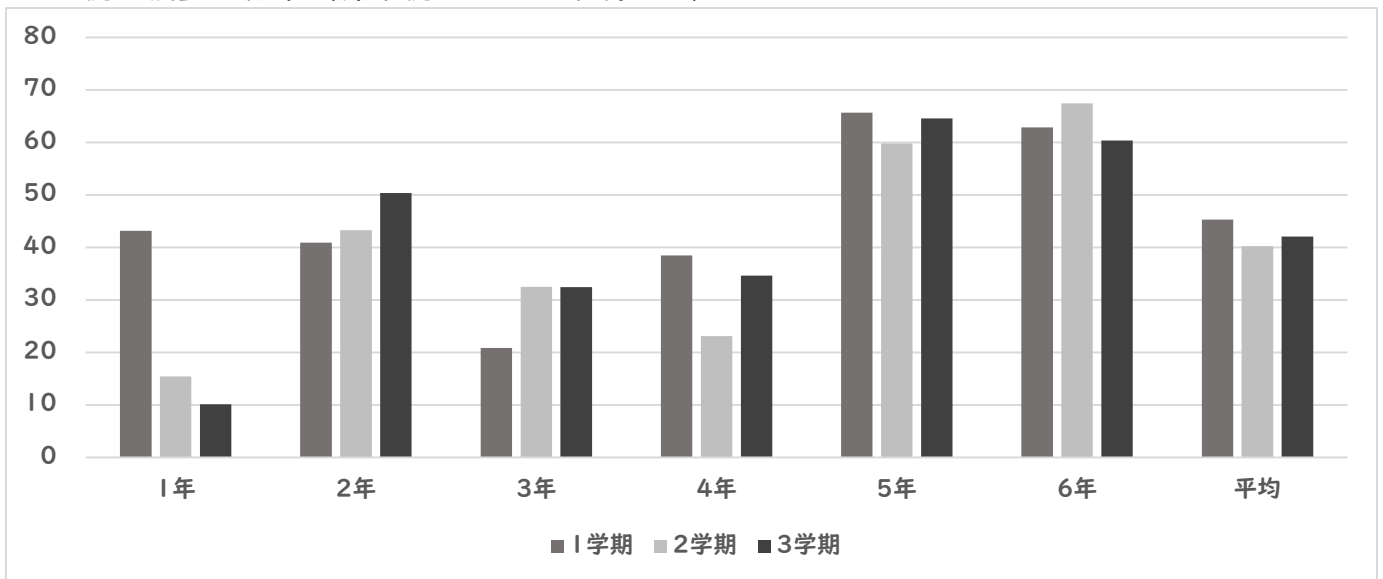
身長の平均と4月からののび (cm)

	男子		女子	
	平均	のび	平均	のび
1年	120.4	+4.1	120.8	+4.6
2年	127.0	+4.4	126.0	+4.5
3年	131.3	+4.7	134.5	+4.9
4年	138.5	+4.1	141.9	+5.2
5年	147.1	+5.7	148.3	+3.7
6年	156.0	+6.4	149.8	+2.3

体重の平均と4月からの増加 (kg)

	男子		女子	
	平均	増加	平均	増加
1年	23.0	+1.4	24.3	+1.4
2年	26.7	+2.4	26.9	+2.4
3年	31.7	+2.9	29.2	+2.4
4年	35.3	+2.9	35.2	+4.0
5年	40.9	+4.6	39.1	+3.3
6年	49.3	+4.1	43.6	+2.7

◎ 視力検査の結果 (裸眼視力が1.0未満の人)



* 裸眼視力が1.0未満の人が、2学期よりも増えました(40.2%→42.1%)。引き続き、30分画面を見たら20秒目を休めたり、姿勢を正したりして、視力の低下を防ぎましょう。低視力者には「視力カード」を配りましたので、早めに眼科医にみてもらいましょう。(矯正視力がAだった人、カードが学校に返却されていない人には、今回カードは出していません。カードが家に置いたままになっている人は、提出してください。)

おうちのかたへ

- * お子さんの身体計測・視力検査の結果は、カードを開いて左ページの「身長と体重の記録」・「視力の記録」に記入しております。保護者印を押していただき、カードをまた学校に提出してください。
- * 1年生は、心臓検診の結果を右ページに記載しています。確認をお願いいたします。
- * 6年生は小学校での計測はこれで最後なので、保健連絡カードと視力カードは家庭で保管してください。