

保健だより

2020. 5月 大町小 保健室

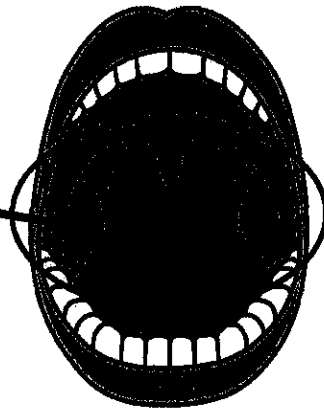
大町小のみなさん、元気になっていますか？4月の登校日に久しぶりに顔を見ることができて安心しました。しばらく会わないうちに背が伸びて、顔つきも少しお兄さん、お姉さんになっていて驚きました。また、かわいい1年生に会えてとてもうれしかったです。運動不足で体重が増えちゃったなあという人は、よくかんで食べるようにしましょう。よくかんで食べることで、食べすぎを防ぐことができます。1口30回といいますが、なかなか難しいです。いつもより食事に時間がかかれる今、ゆっくりよくかんで食べる習慣をつけておきましょう。

今月のほけんもくひょう 健康な体をつくろう！



病原体(細菌やウイルス)からからだを守るしくみ その1「へんとう」

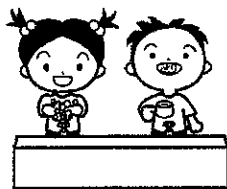
かぜなどの病原体ははなや口から体に入りますが、体に入ったすぐのところ(はなやのど)には、病原体をやっつけてくれるしくみがあり、それ以上からだの奥に入らないように守っています。まず、のどには「へんとう」があり、空気の通り道をぐるりと取り囲んでいます。「へんとう」に病原体がつくと、そこにある血液の中の白血球がやっつけてくれます。だから、病原体をすってもすぐにはかぜをひかないのです。



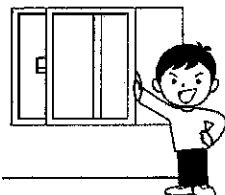
でも、次から次へとたくさんの病原体が入ってくると、「へんとう」が傷ついて働けなくなります。のどがはれて痛くなり、かぜをひいてしまうのです。

「へんとう」の働きをよくする方法

① 病原体の数を減らす

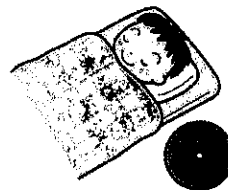


こまめな手洗い・うがい



空気のいれかえ

② 体力をつける



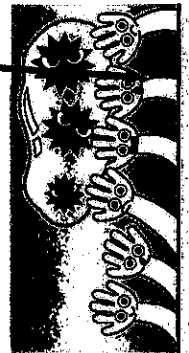
十分な睡眠



バランスの良い食事

びょうげんたい さいきん 病原体(細菌やウイルス)からからだを守るしくみ その2「せんもう」

はなやのど、きかんなどくうきとおみちのかべには、「せんもう」というたくさん
 のちいさな毛があります。「せんもう」はおおだまおくをする人たちの手のように動
 いて、かべについた病原体をのどからたんとしてそとにおいだしています。
 また、しょくどうおくっていえきでやっつけるようにはたらいています。



「せんもう」のはたらきをよくするほうほう

① すいぶん 水分をよくとる

からだ すいぶん ぶそく
 体の水分が不足すると、
 せんもうのうごきがわる
 なります。



② はなやのどをかわかさな



びょうげんたい さいきん 病原体(細菌やウイルス)からからだを守るしくみ

その3「腸内さいきん」

まいとし ねんせい 毎年1・2年生に「おなか元気教室」を行っていています。そこで、おなかの中にはたくさんの
 「腸内さいきん」がいて、びょうきからからだを守ってくれているという勉強をします。おなかの
 ちょうし ととの 調子を整えておくことは、けんこうのためにとても大切です。自分のおなかのけんこうじょうたい かくにん
 健康状態を確認する
 ほうほう 方法があります。まいにちのうちの様子を見てください。1~2日に1回以上、ばななうちがで
 ていますか？子どもも大人も自分でできるけんこうかんさつ 健康観察のひとつです。

「腸内さいきん」のはたらきをよくするほうほう

① しょくもつ 食物せんいをよくとる



② しぼうをとりすぎない



③ ほうこうしょくひん 発酵食品をとる

