

保健だより

すこやか

令和 7 年 2 月 6 日
大田区立大森第三小学校
校長 桐田 裕貴
養護教諭 島田 留美

少しずつ日が長くなってきましたが、気温が低い日が多く朝晩は寒い日が続いています。

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症の発生もみられています。学校では引き続き病気の予防に努めていきますので、保護者の皆様も児童の健康管理にご協力をお願いします。

かぜの予防につとめよう

かぜ、インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症の予防方法は？

ウィルスを体に入れないこと

こまめな手洗いや消毒、うがい、
マスク、部屋の空気の入替え、
人混みに行かない。



ウィルスと戦う力を高めること



食事

1日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、腸内環境を整えることも大切です。



睡眠

免疫機能を正常に保つためにも睡眠はとても大切です。生活リズムを整え、質の良い睡眠をとるようにしましょう。



笑う

笑うとナチュラルキラー細胞（ウィルスを攻撃してくれる細胞）が活性化するとわれています。友達と話したり、好きなことをしたりする時間を作りましょう。



1 月保健指導 「インフルエンザを予防しよう」

インフルエンザウイルスのつくり、感染経路、人間の線毛の仕組みについて学習しました。

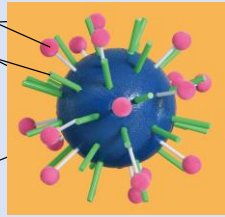
もけい み 模型で見るインフルエンザウイルスのつくり

スパイク

ウイルスの表面にあるとっ起物(とげのようなもの)で、HA(ヘマグルチニン)とNA(ノイラミニダーゼ)の2種類があります。

RNA

ウイルスの中にあるインフルエンザウイルスの情報が入った部分です。



かんせんしやう かんせんけい る 感染症の感染経路

飛まつ感染

感染している人がせきやくしゃみをした際に飛んだしぶきを吸いこむことで感染します。(インフルエンザ など)

接しよく感染

感染している人に直接ふれたり、病原体がついた物にふれたりすることで感染します。(ノロウイルス など)

空気感染

病原体がふくまれた空気を吸いこむことで感染します。教室の中で遠くにいる人も感染します。(水ぼうそう など)

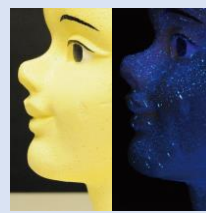
「けい光ざい」で飛まつ感染の様子を見る ①

きりふきでけい光ざいを混ぜた水をふきかけて、くしゃみを再現

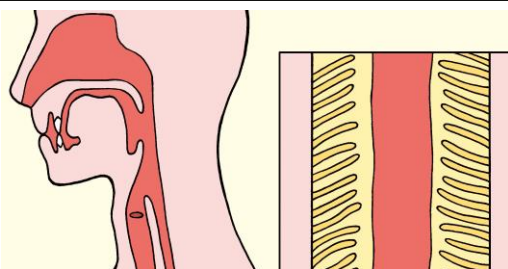


「けい光ざい」で飛まつ感染の様子を見る ②

ブラックライトを当てると



インフルエンザに感染している場合



のどや気管にある線毛がウイルスを体の外に出してくれます。

せんもう じゃくてん 線毛の弱点は「かんそう」

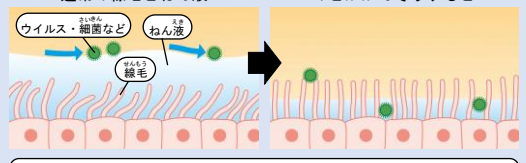
通常の線毛とねん液

ウイルス・細菌など

ねん液

線毛

のどがかんそうすると



のど(線毛)をかんそうから守るには

・こまめな水分補給 ・室内の加湿 ・鼻呼吸 ・マスクの着用 など

線毛を十分に働かせるためには、水分補給と共に、バランスの良い食事、質の良い睡眠、適度な運動が大切です。