

2月のほけんだより

宮城県立石巻支援学校 保健室
令和5年2月1日
裏面も御覧ください。

2月4日は「立春」、暦の上では春が始まりますが、まだまだ寒い日が続いています。県内では、1月にインフルエンザで学級閉鎖になった学校がありました。本校では、インフルエンザの罹患者は出ていませんが、新型コロナウイルスや風邪症状でお休みしている人が多い状況です。気温が低く乾燥するこの時期は、特に感染症が流行しやすいです。基本的な感染対策を引き続き徹底していきましょう。

2月保健行事

- 13日(月) 体重測定 高等部3年男子
- 14日(火) 体重測定 高等部2年男子
- 15日(水) 体重測定 高等部1年男子
- 16日(木) 体重測定 高等部女子
- 17日(金) 体重測定 中学部
- 21日(火) 体重測定 小学部

今年度最後の
体重測定になります



今年の花粉症情報 ~「大量飛散」に注意!??~

日本気象協会の花粉飛散予測によると、スギ花粉の飛散開始は、東北では2月下旬頃で例年並みの予想です。しかし、飛散量は全国的に昨年より多く、東北・宮城県では、過去10年の平均の2倍の飛散量になると予想されています。宮城は3月中がピークになりますが、大量飛散が見込まれるのでピークも長引く可能性もあるとのこと。



☆花粉症対策のキホンは・・・とにかく花粉を避けること!



じょうほう
情報をチェック



てあら
うがい



かお
顔を洗う

つつらした
服を着る



はらい落とす

マスク
めがね・ぼうし



高等部学部集会で感染症予防の学習をしました

12月の高等部の学部集会で、感染症予防に大切な「免疫」についてお話ししました。体の中で菌やウイルスと戦っている免疫細胞を元気にするには？というお話です。その内容を紹介します。



☆「免疫」というのは、簡単に言うと敵から体を守るしくみです。

手洗いやマスクをしっかりといても、菌やウイルスが体に入り込むのを完全に防げるわけではありません。菌やウイルスが体に入り込んでしまったときに、免疫細胞が元気な状態だと、ウイルスをやっつけてくれるので体は元気なまま保たれます。逆に免疫細胞に元気がないとウイルスをやっつけることが出来ずに風邪をひいてしまうということになります。



みなさんの免疫細胞、元気ですか？

☆免疫細胞を元気にする方法は・・・

免疫細胞は、体温が上がると数が増えて、より活発に働いてくれます！



免疫細胞の半分以上が、実は腸に集まっています。発酵食品や食物繊維の多い食べ物、腸内環境を整えてくれます！

血行が良くなることで全身に酸素や栄養が行き届いて免疫力もアップです！



成長ホルモンは、睡眠中に働くホルモンで、体の疲れをリフレッシュしたり、壊れた細胞を治したりしてくれます。免疫細胞たちも寝ている間に修復されて元気をチャージします！

皆さんが毎日頑張っている手洗い・マスク・消毒は、感染症予防にとっても大切なことです。これからも頑張って続けましょう。でももし菌が体の中に入ってしまったら、その時は皆さんの免疫細胞が菌と戦ってくれます。免疫細胞が元気でいられるような生活習慣を意識して過ごしてみたいと思います。

