

ほけんだより

令和8年1月8日
調布市立若葉小学校
校長 内藤みゆき
養護教諭

あたら とし
新しい年がスタートしました。今年一年の目標を立てた人も
たくさんいるのではないのでしょうか。健康にすごすための目標
も立ててみてくださいね。規則正しい生活で、冬休みモードから
学校モードへと切り替え、3学期も元気にすごしましょう。



スイッチ! 冬休みモード >>> 学校モード

しんがつき はじ
新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか?
ふゆ やす せいかつ か
冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

スイッチ! ①

はや お
早起き



き じかん お あさひ
決まった時間に起きて朝日
を浴びましょう。早起きする
と夜も自然と眠くなり、早寝
にもつながります。

スイッチ! ②

あさ
朝ごはん



からだ のう め ざ にち
体と脳が目覚め、1日のエネ
ルギー源になります。菓子パン
などではなく、栄養バランスの
良い食事を心がけて。

スイッチ! ③

うん どう
運動



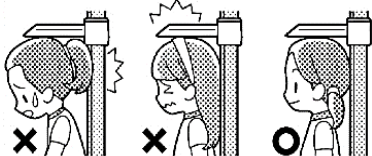
さむ うんどう からだ なか
寒いときこそ運動で体の中
からポカポカに。体がほどよ
く疲れれば、夜もぐっすり眠
れます。

身体計測のお知らせ



9日(金)	5年
13日(火)	6年
14日(水)	4年
15日(木)	3年
16日(金)	2年
19日(月)	1年

- ・体育着で行きます。
- ・髪は計測の邪魔にならないようにしましょう。



保護者の皆様へ

ハンカチ・爪の確認をお願いします

子どもたちの手洗いの様子を見ていると、洗った後に手を濡れたままにしたり、服で拭いたりしている人が多くいます。特に3学期は、インフルエンザやノロウイルスが流行しやすい時期です。毎日、清潔なハンカチを持ち歩く習慣が身に付くように、持ち物の確認や声かけをお願いします。



また、手足の爪は、いつの間にか伸びていることが多いです。衛生面・安全面の心配がありますので、ご家庭でも気にかけていただきますようお願いいたします。

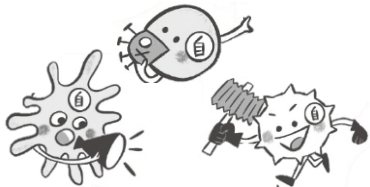


めんえきさいぼうの はたらきを 知ろう！

みなさんの ^{からだ なか} 体の中では、^{びょうき からだ まも} 病気から体を守るために「^{めんえき}免疫」が ^{かつやく} 活躍しています。

しぜんめんえき 自然免疫

^{びょうげんたい} 病原体をいち早く ^{にんしき} 認識して ^{こうげき} 攻撃する、^{ひと} 人にもともと ^{そな} 備わっている ^{しくみ} しくみ



かくとくめんえき 獲得免疫

^{いちどしんにゆう} 一度侵入した ^{びょうげんたい} 病原体を ^{おぼ} 記憶して、^{つぎ} 次に侵入した時 ^{はやく} にいち早く ^{たいおう} 対応する ^{しくみ} しくみ



① ^{からだ} 体にウイルスが入ってくる
おおあば **大暴れ** するぞー！

② ^{しぜんめんえき} 自然免疫チームが来て ^{たたか} 戦います
ウイルスを **やっつけろ！**
おうえん **応援** を **つ** 連れてくる

③ ^し 知らせを受けた ^{かくとくめんえき} 獲得免疫チーム ^{たたか} もかけつけて **戦** います
行くぞー！

④ ウイルスを **やっつけ** ると ^{かくとくめんえき} 獲得免疫チームは ^{つぎ} 次の侵入に ^{そな} 備えます
倒したぞー！
おー！

^{きらく} 記録したから ^{また} また来ても ^{だいじょうぶ} 大丈夫だ！

めんえきりよく たか 免疫力を高めるポイント



めんえきりよく 免疫力をチェック！

わたしたちの ^{せいかつしだい} 生活次第で、^{めんえきりよく} 免疫力は ^さ 下がったり、^{たか} 高くなったりします。
^{めんえきりよく} 免疫力が ^さ 下がると ^{びょうき} 病気にかかりやすく、^{はんたい} 反対に ^{たか} 高まると ^{びょうき} 病気にかかり ^{にく} にくくなります。自分の ^{めんえきりよく} 免疫力が ^{たか} 高いか ^{めんえきりよく} チェックしてみましょう。

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> ^{かん} ストレスを感じている | <input type="checkbox"/> ^{しょくよく} 食欲がない |
| <input type="checkbox"/> ^{うんどう} あまり運動をしない | <input type="checkbox"/> ^{やさい} 野菜をあまり ^た 食べない |
| <input type="checkbox"/> ^{たいおん} 体温が36.5度以下 | <input type="checkbox"/> ^{ねぶそく} 寝不足が続いている |
| <input type="checkbox"/> ^{さいぎん} 最近あまり ^{わら} 笑っていない | <input type="checkbox"/> ^{かぜ} 風邪を引きやすい |
| <input type="checkbox"/> ^{にゆうよく} 入浴はシャワーのみ | <input type="checkbox"/> ^{がいしゆつ} あまり外出したくない |

0~2個

^{ふだん} 普段から ^{けんこう} 健康を意識できていますね。チェックが ^{こつもく} ついた項目を ^{なお} 直せると ^よ なお良いでしょう！

3~6個

^{めんえき} 免疫を保つための ^{せいかつしゆうかん} 生活習慣が ^{みだ} 乱れてきています。チェックが ^{こつもく} ついた項目を ^{かいぜん} 改善しましょう。

7~10個

^{せいかつしゆうかん} 生活習慣が ^{みだ} 乱れています。取り ^と 組みやすい ^{こつもく} 項目から ^{かいぜん} 改善していきましょう。

