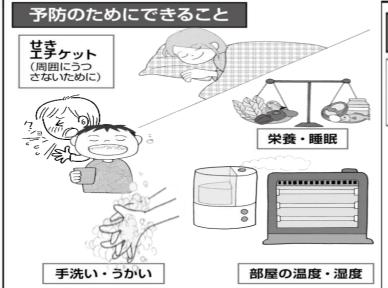
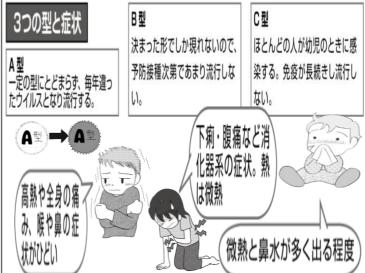


令和元年11月6日 ほけんだより第7号

レエンザの基礎知識







いのポイント

②両手を重ね ⑥手首をねじる ①せつけんを ^{あかだ} **泡立てる** 間を洗う 手の甲を洗う 指の間を洗う

正しい手洗い!!

田代小学校では、給食前のていねいな手 の洗い方(左の図)を指導しています。病 気の予防のために、是非、おうちの方と一 緒に取り組みをお願いします。泡立てるこ とで更に効果が高まるそうです。

インフルエンザの治ゆ証明書対応変更

過日、町教育委員会からのお知らせを配 付しましたとおり、11月から医療機関で インフルエンザと診断されたときは、「学 校へ連絡を入れる→発症日から5日かつ 解熱後2日経過→登校届け用紙に保護者 が記入し学校へ提出」となりました。「登 校届け用紙」は町内及び近隣の医療機関で 受け取ることもできますが学校にも準備 してあります。

なお、他の感染症につきましては、従来 通りの「治ゆ証明書」となります。

朝晩の気温の寒暖差が激しくなってきました。くしゃみや鼻水がなかなか治まらず、「かぜが長引 いている」と思っている症状は、じつはアレルギーかもしれません。

①秋の「花粉症」かも?

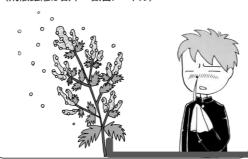
秋の花粉症の主な原因は、空き地などに繁茂する 雑草で.

☆キク科のブタクサやヨモギ

☆クワ科のカナムグラ、イネ科のカモガヤ

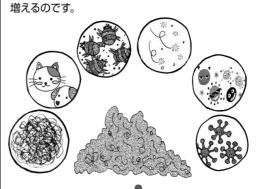
が代表的なものです。主な生育場所は、道端、公園、 河川敷などの身近な場所が多く、通常あまり広範囲 には飛散しません。

(飛散距離は数十~数百メートル)



②「ハウスダスト」が原因かも?

ハウスダストとは、室内にたまるほこりのことで、 ダニの死骸やふん、カビなどが含まれています。 ダニは夏に繁殖しますが、秋になると一斉に死ん でしまいます。このため、秋はダニの死骸やふんが増 加・蓄積し、ハウスダストによるアレルギー性鼻炎が 増えるのです。



②帰宅したら衣服をはたき、花粉を落とす

CECULETUP CEEFAVIA

せきエチケットのポイント













ハンカチなどがないときは、 うでなどで鼻と口を覆うなどしましょう。

せきやくしゃみをするときは…

- ・ハンカチやティッシュで鼻といるを覆う
- ·人から顔をそむける

つばや鼻水が手についたら…

- ・せっけんで手を洗う
- 鼻水がついたティッシュは すぐに捨てる。





日常できるアレルギー対策 ①原因植物に近づかない

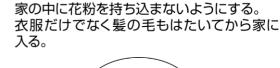
秋の花粉は数十~数百メートルしか飛散し ない。

原因となる雑草に近寄らないだけでも十分 予防になる。

(草原、川辺、土手など 雑草が多く生えている場所)

③こまめに部屋の掃除をする

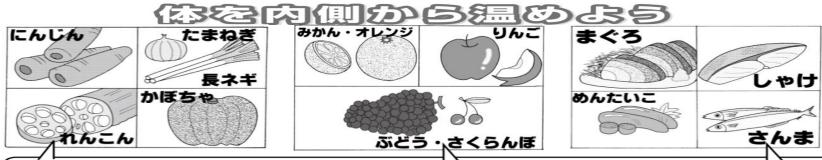
寝具の洗濯、カーペットの掃 除。除湿器で室内の湿度を上 げない。







黒面へ続



体を温める食材を覚えるポイ

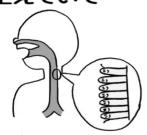
☆寒い地方でできた果物。☆肉や魚は、全般的に体を温めるも のが多く、とくに赤身は効果が高い。 ☆地面の下にできる野菜。

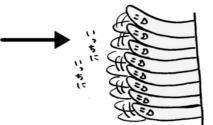
のどの奥には「せん毛」が 生えていて

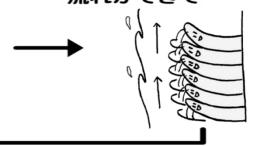
みんなで同じ動きを しています

ウイルスが体的に

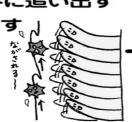
大りやすい そこにうるおいがあると 流れができて





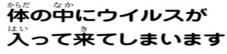


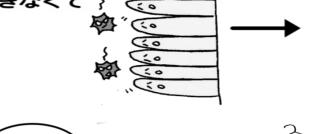
体の中に入ろうとする ウイルスを外に追い出す ことができます



でもかんそうしていると、 うまく外へ追い出すことが









かぜ予防の ために



空気を湿らせる (加湿器を置いたり、 ぬらしたタオルを 干したりする)

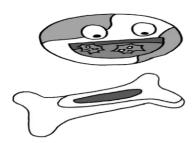
病気とたたかう免疫細胞

みんなの体の中には、病原体(病気の原因となる菌など)が体の中に入ったときに病気になら ないように、病気になっても治るように、たたかってくれている免疫細胞がいます。

だいひょうできょうかんえきさいぼう 【代表的な免疫細胞】

好中球

病原体を食べたり、 裂したりする



マクロファージ

病原体を食べて、食 でようげんたい いた病原体の情報をT 細胞に伝える



T細胞

マクロファージから ⁵受けた情報をもとに病 げんたい こうげき 原体を攻撃する



NK細胞

すぐに攻撃を開始する



つくられて、血管を通じて体全体に送られていきます。

免疫細胞の力を高めるには

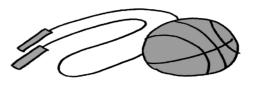
栄養バランスのよい食事をする



たっぷり睡眠をとる



運動で体をきたえる



ストレスをためない