



かわいい1年生を迎えて新年度が始まりました。全校児童163人がすこやかに成長し、より健康になることを願って、毎月のほけんだよりで健康に役立つ情報をお届けします。

今年度の健康診断は、まだ日程が分かりませんが、日程が決まり次第連絡します。SMILE4月号は、新型コロナウイルス感染予防対策を特集します。感染予防にお役立てください。

保健目標

新型コロナウイルス感染症を予防しよう

感染症を予防するために3つのポイント（病原体・感染経路・人の対策）

対策のポイント



*アルコール消毒液が手に入りにくくなっていますが石けんで手を洗えば大丈夫です。

石けんをあわ立てて、20秒以上洗いましょう。

20秒の目安はハッピーバースデーの歌を2回。歌を歌うとマイクロ飛沫が飛ぶので心の中で。大きな声もマイクロ飛沫が飛びます。

*マスクも手に入りになっているので、ハンカチや古着等で手作りすることをおすすめします！

めんえきりよく

免疫力をアップするキーワード8

免疫力とは体を守る力のことです。8つのキーワードに注意して、免疫力を下げる生活をさげ、免疫力をアップするような生活を心がけましょう！

- ①白血球**：免疫の主役を担うのは、血液の中の白血球で、ウイルスが体に入ってくると攻撃するしくみがある。中でも注目したいのはNK（ナチュラルキラー）細胞。
- ②唾液**：唾液には抗菌・殺菌作用がある酵素がふくまれている。唾液は大切。
- ③腸内環境**：免疫細胞の60～70%が腸管にあるので、毎日うんこを出すこと、善玉菌が悪玉菌より多いことが大切。キムチ・ぬか漬けなどの植物性乳酸菌は生きたまま腸に届きやすい。
- ④自律神経**：自律神経のバランスを乱すものは、不規則な生活・睡眠不足・怒りや悲しみなどのストレス。

- ⑤**体温**：NK細胞は体内温度が36.5℃以上だと活性化する。運動をしたり、湯船につかったりするとよい。
- ⑥**栄養バランスのとれた食事**：栄養バランスのとれた食事や免疫力を上げる食品を積極的にとるとよい。
- ⑦**規則正しい生活**：睡眠不足は自律神経のバランスを乱す。規則正しい生活を心がけるとよい。
- ⑧**ストレス**：グラグラ笑うとNK細胞の活性が高まり、免疫力がアップする。



参考：「大丈夫！何とかあります 免疫力は上げられる」奥村 康著 主婦の友社発行

栄養バランスのとれた食事の目安は「色」 季節の野菜を食べることも大切です。

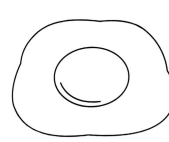
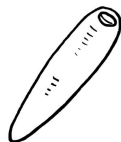
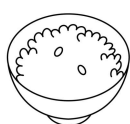
白…ごはん・うどん・パンなど

赤…赤の野菜（にんじん・パプリカ・トマト・さつまいも・ラデッシュなど）

緑…緑の野菜（ほうれん草・こまつな・ブロッコリー・キャベツ・さやいんげんなど）

黄…肉・魚・卵・大豆製品（油あげ・あつあげ・とうふ・なっとうなど）

黒…きのこ（しいたけ・しめじ・まいたけ・えりんぎ）・海そう（のり・こんぶ・わかめ・ひじきなど）



免疫力をあげる食品 楽しい気持ちで、よくかむことが大切！

キャベツ	ビタミンCがNK細胞を活性化する。
ブロッコリー	スルフォラファンが、免疫細胞を傷つける活性酸素を除去する。
にんじん	β-カロテンは抗酸化力が高い。ビタミンCが免疫力を高める。
玉ねぎ	玉ねぎのケルセチンが活性酸素を取り除く。
ごぼう	タンニンやクロロゲン酸が活性酸素を除去し、免疫力を上げる。
きのこ類	多糖類・β-グルカンがNK細胞を活性化し、ウイルスに抵抗性がある。

あうちの方へ

○朝の健康観察：毎朝、検温と健康チェックをして記録をお願いします。検温はご家族全員で行うことをおすすめします。37.5℃以上の発熱など風邪症状が4日以上続くときは、新型コロナウイルスの相談窓口（知多保健所：0562-32-1699）にご連絡ください。

○3密を避けてください：①換気の悪い密閉空間，②多くの人の密集する場所，③近距離での密接した会話を避けることにご留意ください。友達の家で集まってゲームすることは3密です。無症状感染者によって感染拡大しないように、行動の自粛をお願いします。

○明るい気持ちが大切：コロナ感染を心配しすぎると免疫力が落ちてしまいます。「コロナが落ち着いたら何をしようかな。」など、気分を変える工夫をすることをおすすめします。