2021．12．6
五島市立緑丘小学校
保健室：古川　知佳

急に冬がやってきたような寒さが続いていますね。冬休みまであと１ヶ月をきりました。昨年度はほとんど感染がなかったインフルエンザも、今年は注意が必要ですね。２学期を最後まで元気に過ごすことができるよう、しつこいようですが、感染予防をもう一度確認しましょう。

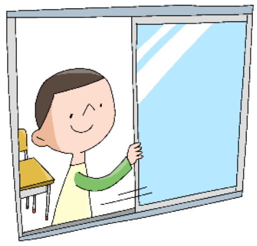
かぜ・インフルエンザ

新型コロナウイルスを予防するために

うがいをする

こまめに手をあらう

マスクを正しくつける


こまめに換気をする

栄養バランスのよい食事

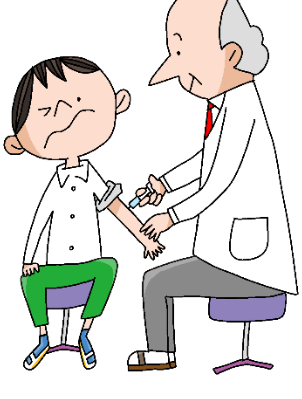
毎日運動する

しっかり睡眠をとる

加湿をする

予防接種って何だろう？

私たちの体に入ったウイルスや細菌などの病原体は、「白血球」や「リンパ球」と呼ばれる細胞がとりかこんでこわします。このときに病原体を覚えておき、2度目にからだに入ったときに、この病原体が入ったときだけに効く物質（こう体）をたくさんつくって病原体をこわします。このはたらきを「めんえき」といいます。弱らせたウイルスや細菌などの病原体を、注射などで人工的にからだの中に入れて、あらかじめ「こう体」をつくっておくのが「予防接種」です。



おなかが痛くなるのはなぜ？

おなかが痛くなる原因には、次のような場合があります。

◎胃腸になにか問題がある（便秘・げり・吐き気など）場合
◎ストレスや心配ごとなど心の問題がある場合
◎虫垂炎（もう腸）などの病気が原因の場合

どんなふうに痛いのか、いつから痛いのかなど、おなかが痛くなった原因を知ることは、何度も同じことが起きるのをふせぐことにもつながります。自分のからだを自分で守るために、毎日の生活を振り返ってみましょう。