



あまがさきしりつ そのだひがししょうがつこう ほけんしつ
尼崎市立園田東小学校 保健室



しょうがつ れんきゅう おな せいかつ
お正月や連休は、いつもと同じように生活していましたか？
がっ き はじ しゅうかん しょうがつ みだ
3学期が始まって1週間がたちました。お正月で乱れてしまった
せいかつ もと
生活リズムはもう元にもどりましたか？まだリズムがもどらない人
は、朝起きたら、カーテンを開けて朝の光をあびて、朝ごはんをし
あさ お あ あさ ひかり あさ
っかり食べて、くるってしまった体内時計をリセットしましょう。

かぜに負けない体づくり

りよく

めんえき力をアップしよう!!

あなたは「かぜ」をひきやすい？

あてはまるものの□にチェックをつけよう！

インフルエンザ警報

はつれいちゅう
発令中



- | | |
|---|---|
| ☐ ①朝ごはんは食べないことが多い | ☐ ⑦運動はきらい。あまりしない |
| ☐ ②おそくまで起きていることが多い | ☐ ⑧部屋は乾燥している |
| ☐ ③冬でもつめたい食べ物が好き | ☐ ⑨いつも部屋がさむい |
| ☐ ④おふろは湯ぶねにつからない | ☐ ⑩好きな物しか食べない |
| ☐ ⑤うがい・手あらいはめんどくさい | ☐ ⑪人ごみによく出かける |
| ☐ ⑥換気は寒いからしない | ☐ ⑫ふだんあんまり笑わない |

チェックの数が多いほどかぜをひきやすいです。でも、それはなぜ？

からだ なか びょうき からだ まも ちから
体の中には、病気やウイルスから体を守る力があります。

それが… **めんえき力！**

ウイルスなどが体に入ってくると、血液の中の白血球たちが、なかまとチームプレーで、ウイルスなどを取り除こうとします。このような働きを「めんえき力」といいます。

めんえき力

からだ まも
かぜのウイルスから体を守ってくれる



NK細胞

24時間 体の中をパトロール。敵がいれば、すぐこうげき！



マクロファージ

見はり役。敵のしん入をなかまに知らせる。

エヌケイアイぼう
N K細胞



24時間、体の中をパトロール

あつ！体の中にしん入者、発見！

なかまを集めてこうげきするぞ！

めんえき力をアップするには??

その1 体温を上げる

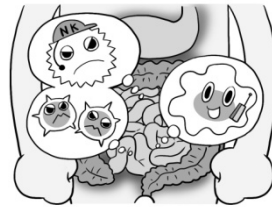


お風呂は湯ぶねにつかる



運動をしよう

その2 うんちをためない



うんちがたまって便秘になるとめんえき細胞がへってしまう

その3 バランスよく食べる



その4 アハハと笑おう！



お知らせ ～保護者の方へ～

市内ではインフルエンザによる学級閉鎖を行っている学校もあります。本校の1月からのインフルエンザによる欠席者は4名です。(1/13 現在)