



今年もいよいよ残すところ1ヵ月となりました。12月は師走という言葉のとおり日が過ぎていくのが早く感じられます。やり残していることがある方は、年内に思い切って取り組んでみるといいですね。

さて、今年度の健康診断もみなさんのご協力のおかげで順調に行えています。医療機関への受診が必要な児童生徒には「受診のおすすめ」の書類を配付しています。冬休み等を利用して早めの受診をお願いします。

師走のし忘れ ありませんか？



12月を「師走」とも言います。「お坊さんが一番忙しいとき」「先生が慌ただしくするから」など諸説ありますが、1年の最後で師が走り回るほどの忙しさからついた別名です。みんなも年末の忙しさで忘れていたことはありませんか？



朝ごはん

時間がなくて食べていない…という人は、30分早く起きてみましょう

メディア

ゲームやスマホに夢中で時間を忘れていませんか？ 決めた時間を守りましょう

手洗い

外から帰ったとき、トイレのあと、食事の前などは、忘れず手を洗いましょう

病院受診

健康診断で気になることがあった人は、今年のうちに受診するのも忘れずに

12月の保健目標

かぜに負けない
からだを作ろう



12月の保健行事

12月1日(火)	体重測定(高3)
12月2日(水)	体重測定(小)
12月4日(金)	体重測定(高2)
12月7日(月)	精神科検診 (小5、中2-1、高1)
12月8日(火)	体重測定(中)

★おしらせ★高1の体重測定は11月30日(月)に実施しました。

今月のひとこと「平塚発祥の食べものについて」

平塚市で有名な食べものといえば「都まんじゅう」ですね。どうして名前に「都」がついているのか気になり調べてみました。平塚は、かつて東海道五十三次のうち、7番目の宿場でした。当時の旅人たちが江戸をなつかしむ頃になってくる場所のため「都を忍ぶ」という意味で名づけられたそうです。

また、日本初のコーヒー牛乳や生チョコも平塚にある企業が作ったものだそうです。このような日常生活に根付いている商品が、平塚で生まれて全国へ広まっているのはとても素晴らしいですね。

戦う！白血球の仲間たち



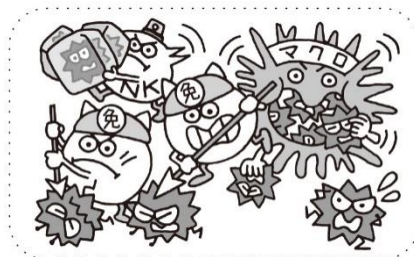
まずは体にいれない！

「手を洗う」、「うがいをする」、「マスクを着ける」など、最近では聞きなれている言葉です。ですがこれがとても重要で、実はウイルスは体の中に入らないと何もできないただの物質です。体の中の細胞に潜りこんだときに増えていきます。

自然免疫で最初にアタック！

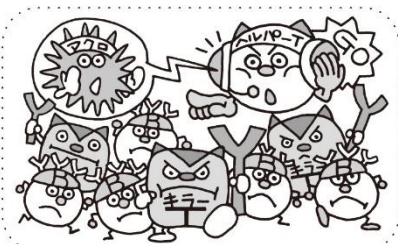
ウイルスがもしも体の中に入ってしまったら、ウイルスと戦ってくれる「免疫」という戦士たちがいます。この戦士たちは白血球の仲間たちで、2つのグループに分けられます。第1グループは「自然免疫」とよばれ、1番最初に好中球が戦います。次にマクロファージが到着しウイルスを食べてくれます。体の中をパトロールしているナチュラルキラー細胞がウイルスに乗っ取られた細胞を取り除いてくれます。

自然免疫は十分な睡眠とバランスの良い食生活で強くなります。



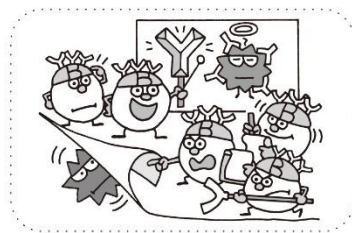
獲得免疫たちが動き出す！

第1グループが最初の戦いで突破されてしまったときに第2グループとして「獲得免疫」たちが戦ってくれます。登場までに時間がかかりますが、自然免疫よりも効果的に戦います。マクロファージが戦いながらキラーT細胞やB細胞に情報を伝え、敵のウイルスの特性に合う仲間を増やして戦います。その戦いを助けるヘルパーT細胞もいます。



次の感染にそなえる

獲得免疫のB細胞は戦いながら敵のウイルスをやっつけるための「抗体」を作ります。この抗体を増やして攻撃し、その抗体を覚えておくこともできる戦士です。この抗体のおかげで次に同じウイルスに攻撃しても感染を最小限に防げるようになります。この仕組みを応用したものがワクチンと呼ばれるものになります。



★ふゆやすみ はみがきカードの申し込み★

冬休みのはみがきカードを希望者に配付します。下の申込用紙にご記入いただき、担任へご提出ください。

きりとり

令和2年度 ふゆやすみ はみがきカード

小 ・ 中 ・ 高 _____ 年 組 名前 _____

必要枚数 _____ 枚

※12月11日（金）までにご提出ください。