



保健だより 冬休み号

神戸市立山田中学校
保健室

冬休みに入ります。今年の年末年始において、国からの行動制限はありませんが、新型コロナウイルスの感染数は増加傾向にあることも踏まえ、人混みの中での長時間滞在を控えることや基本的な感染対策を継続して行うようにしましょう。

新型コロナウイルスはどれくらい生きる？



新型コロナウイルスは、感染した人のくしゃみやせきと一緒に口から飛び出します。ねらいは別の人の口や鼻から体の中に入ること。でもマスクをしている人ばかりだと、うまくいきません。ウイルスの次のねらいは手にくっついて口から入ること。いろいろな所で、その機会をねらっています。

ウイルスの生存時間		
空気中	ボール紙の表面	プラスチック・ステンレスの表面
3時間	24時間	48~72時間

そんなウイルスを
数10秒で消滅
させられる方法が
あります。
それが手洗い。

これでウイルスは
ほぼゼロに！

石鹸で10秒もみ洗い
流水で15秒すすぐ
2回くりかえす



冬休み中における新型コロナウイルスについて

冬休み中に、生徒本人が新型コロナウイルスと診断された場合や濃厚接触者に該当した場合、学校へのご連絡をよろしくお願ひします。

※土日祝日・学校閉校日(12月29日~1月3日)の期間を除く

発熱・咳などの症状がある時は、受診前にはかかりつけ医に電話などでご相談ください。かかりつけ医が不在で、新型コロナウイルスの感染が疑われる場合は「新型コロナウイルス専用健康相談窓口」へご相談ください。
「新型コロナウイルス専用健康窓口」(24時間土日祝含む、多言語対応可)

電話:078-322-6250 FAX:078-391-5532

新型コロナウイルスにおける検査・受診については、以前すぐーるにおいて配信がありました「発熱などの体調不良時への備えについて」をご確認ください。



冬休みの暮らし方

年末、年始は普段会えない人と会ったり、夜更かしをしたりと生活リズムが乱れやすくなりますが就寝時間・起床時間、栄養バランスの取れた食事を意識し規則正しい生活を心がけるようにしましょう。



ピーツ!! 冬やすみ

●●すぎに注意

見すぎ やりすぎ

食べすぎ 飲みすぎ

こべっ子悩み相談



- ・いじめのこと
- ・体罰のこと
- ・ネットトラブルのこと
- ・不登校のこと
- ・友達のこと
- ・身の危険を感じる
- ・不安なこと
- ・からだのこと
- ・勉強・進路のこと
- など

一人で悩まないで!

名前を言わなくてもいいです。どんなに小さな悩み、心配ごとでも、抱え込まずに早めに相談してください!

電話相談窓口

毎日24時間いつでも
悩み心配ごとなど遠慮なくご相談ください

こべっ子悩み相談「いじめ・体罰・こども安全ホットライン」

☎ 0120-155-783 《通話料無料》

☎ 361-7710 《通話料あり》

通話料無料になりました

24時間子供SOSダイヤル

0120-0-78310

各教育委員会等によって運営されている、全国共通のダイヤルです。

以下の相談ダイヤルも開設しております。状況に応じて活用してください。

児童虐待かもと思ったら
☎189番
(児童相談所全国共通ダイヤル)

子どもの権利110番
☎0120-007-110
(通話料無料、法務局職員または
人権擁護委員による相談窓口)

各都道府県警察本部に
よる少年相談窓口
(右のQRコードから近くの
窓口を調べられます)



内閣府 警察庁 法務省 文部科学省 厚生労働省

学校保健委員会だより

今年度の学校保健委員会では「近視パンデミックを防げ」をテーマに保健委員から近視による視力低下予防の大切さについて発信しました。事後アンケートの結果から、多くの人が「眼の健康を意識して行動したいと思う」と回答があり、習慣的に取り入れたい取組としては「睡眠」が1番多く挙がりました。目を労わる方法について色々紹介しましたが、自分が取り入れやすいものからぜひ行ってみてくださいね。



【事後アンケートの結果より】

◎これから眼の健康を意識して行動したいと思いますか。

とても思う 90% どちらでもない 10% あまり思わない 0%

【感想】

- ・僕自身スマホの使用時間とかあまり気を遣っていなかったのですが、今回の話を聞いて気を遣おうと思いました。
- ・寝る1時間前にスマホを使うことが生活習慣の乱れになると知ってこれからもスマホを使うときは気をつけようと思います
- ・習慣を変えていくことが何よりも大事だということが伝わりました。目を大切にしていきたいです。

目を大切にしましょう



ゲームは40分以上
続けずじまいように
しましょう



前髪が目にかからない
ようにしましょう



バランスのとれた
食事をしましょう



本を読むときやパソコンを
使うときは、明るい部屋で
30cm以上離しましょう



寝転んでテレビを見ない
ようにしましょう



メガネやコンタクトレンズは
正しく使しましょう

ウイルス vs 免疫細胞

体内の闘い

健康のヒミツは「免疫力」にあり

免疫とは？

体内に侵入したウイルスなどを「異物」と認識して攻撃し、体を守る働きです。
免疫力が低下すると、カゼを引きやすくなったり、病気になりやすくなります。

免疫細胞たち

体内では、免疫細胞たちがチームプレーでウイルスなどと闘います。

自然免疫チーム

敵をいち早く発見し、攻撃！



ナチュラルキラー細胞
一人でも闘える
勇敢なやつ



マクロファージ
敵を食べ、敵の情報を
ヘルパーT細胞に伝える



好中球
マクロファージと
一緒に敵を食べる

獲得免疫チーム

遅れてやってくるけど、攻撃力抜群！



ヘルパーT細胞
キラーT細胞と
B細胞に指令を出す



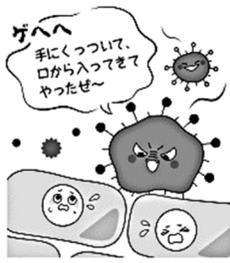
キラーT細胞
敵に乗っ取られた
細胞ごと倒す



B細胞
敵専用の抗体を
作って攻撃する

VS ① ウイルスの攻撃

ウイルスが体内に侵入！
細胞の中に潜り込み、乗っ取って
いきます。



VS ② 自然免疫チームの攻撃

ナチュラルキラー細胞、マクロファージ、好中球が
すぐにウイルスの存在に気づき、攻撃を開始します。
マクロファージはウイルスを食べながら、司令塔の
ヘルパーT細胞に情報を伝えます。



VS ③ 獲得免疫チームの攻撃

情報を受け取ったヘルパーT細胞は、キラーT
細胞とB細胞に攻撃の指令を出します。どちら
もウイルスを確実に倒してくれる凄腕たちです。



闘いの後は、B細胞がウイルスの情報を記憶し、次の
侵入時にもっと効率よく戦えるようにしてくれます。

生活習慣で免疫細胞のパワーアップ！

食事



3食栄養バランスの良い食事が
基本です。腸内には免疫細胞が
多く集まっているので、腸内環
境を整えるのも効果的。

睡眠



免疫機能を正常に保つためにも、
睡眠は不可欠。生活リズムを整
え、質の良い睡眠をとるよう
にしましょう。

笑う



笑うとナチュラルキラー細胞が
活性化されるといわれます。友だ
ちと話したり、好きなことをす
る時間を作りましょう。

まずは体内に
ウイルスを
入れないことが大切！

手洗い、マスクの着用、
人混みを避けるなど、
ウイルスを体の中に入
れない行動を心掛けま
しょう。

