



令和3年 12月1日  
黒部市立  
荻生小学校

今年も残すところあと1か月！冬休みにクリスマス、年末年始と、楽しみなことがたくさんある1か月ですね。また、1年の疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。生活リズムを整えて、元気に過ごしてください。



かつ ほけんもくひょう  
= 12月の保健目標 =

ふゆ えいせい き つ  
冬の衛生に気を付けよう！



じぶん  
自分の

めんえきりよく  
免疫力を高めよう！

めんえきりよく からだ なか  
免疫力は体の中にあるいくつかの細胞からできています。  
きょう なか  
今日はその中の1つの細胞を紹介！

ウイルスや細菌から  
自分自身の体を守る力のこと

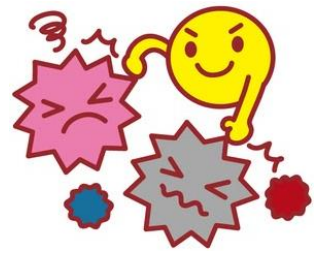


わたし なまえ えぬけー  
私の名前は【 NK (ナチュラルキラー) 細胞 】

ナチュラルキラーって、生まれつきの殺し屋という意味があるけれど、、、悪いものではないからね！今日は、私の働きを紹介するよ！

### えぬけーさいぼう NK細胞はどんな細胞？

全身を24時間パトロールしているよ。そして、敵（ウイルスなど）を見つけると、すぐに攻撃し始めるよ。その後、敵の侵入を知ったほかの細胞が遅れて攻撃してくれるんだ。NK細胞は初期防衛スペシャリスト！



### えぬけーさいぼう げんき NK細胞が元気じゃないとどうなるの？

ウイルスを見つけるのが遅れたり、敵に負けて侵入を許してしまったり。そうすると、私たちは病気になってしまいます。



### えぬけーさいぼう げんき NK細胞を元気にするにはどうしたらいいの？…3つのポイント！

#### ①ぐっすりすいみん

体がリラックして落ち着いているときに、NK細胞は元気になります。夜更かしにはとっても弱いので、早ねをしましょう。



#### ②腸の中を整える

腸にはたくさんのNK細胞が住んでいるよ。しっかり食べて、しっかりうんちを出そう！うんちチェックも忘れずに！（保健室前の掲示物を参考に）

#### ③よく笑う

笑うことで、NK細胞を元気にする栄養（神経ペプチドというアミノ酸）が出ます。みんなでたくさん笑って、元気になろう(◡\_◡)





ねんせい 6年生 いのちの授業 を開催しました



11月5日(金) 学習参観の日に、助産師の水島香苗先生をお招きして、「いのちの授業」を開催しました。「いのちという言葉からイメージすること」をグループごとに発表したり、事前に保護者のみなさんに行っていたアンケートの結果を聞いた後、水島先生から、いのちの誕生のしくみや、家族の思い、これからどう生きていくか、など「いのち」に関するお話をしていただきました。

授業後の児童の感想では、  
 「いのちについて、もう一度考えることができた。」  
 「自分のいのちも他人のいのちも等しく大切だと分かった。」  
 「自分が大切に育てられてきたことを再確認した。」  
 といった感想が寄せられました。



ご参加いただいた保護者の方々の感想では、  
 「いのちを授かるのは当たり前ではなく、とても幸せなことだと改めて感じた。」  
 「まだまだ、一緒に成長していきたい。」  
 といった感想が寄せられました。ご協力ありがとうございました。



<保護者のみなさまへ>

インフルエンザに罹った場合、出席停止になるため、登校を再開する際は治癒報告書の提出が必要です。記入される際に、下記のインフルエンザの出席停止期間の早見表を参考にしてください。**発症日は0日目となります**ので、ご注意ください。報告書、早見表は学校ホームページからもダウンロードできます。ご協力お願いします。

| 0日目           | 1日目           | 2日目             | 3日目                | 4日目                | 5日目                | 6日目                | 7日目                |
|---------------|---------------|-----------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| 発症 (sad face) | 発症 (sad face) | 解熱 (happy face) | 1日目 (happy face +) | 2日目 (happy face +) | 3日目 (happy face +) | 登校OK (school icon) |                    |
| 発症 (sad face) | 発症 (sad face) | 発症 (sad face)   | 解熱 (happy face)    | 1日目 (happy face +) | 2日目 (happy face +) | 登校OK (school icon) |                    |
| 発症 (sad face) | 発症 (sad face) | 発症 (sad face)   | 発症 (sad face)      | 解熱 (happy face)    | 1日目 (happy face +) | 2日目 (happy face +) | 登校OK (school icon) |



先月の生活習慣チェック(保健委員会の活動)



各項目で点数が高かった学年をお知らせします。

- はんかち・ティッシュ・・・3年生 100点 早ね・・・5年生 96点
- つめ・・・3年生 100点 メディア・・・3年生 100点
- 朝ごはん・・・1,2,3,5,6年生 100点

早ねとメディアは学年によって差が大きかったです。なかなか早ねができない・・・という人は、1週間に1日でもいいので、メディアを早めにOFFにして、早ねをする日をつくってみましょう。きっと次の日、自覚めがよかったり、食欲があったり、集中力が上がったりと、調子のいい自分に出会えるはずですよ♪そして、NK細胞も元気になっているはずですよ♪