

ほけんだより

大阪市立菅北小学校
令和3(2021)年1月号

あけましておめでとうございます！

今年、2021年はうし(丑)年。うしは農作業や物・人を運ぶなど、古くから生活に欠かせない動物でした。はたらきもの、力持ち、おとなしい性格などからも、親しみのある縁起の良い動物と考えられてきたようです。うし年にあやかって、のんびりとおだやかに…そんな1年にしたいですね。



鼻

水

はどうして出るの？

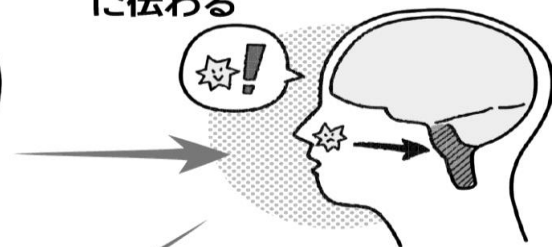


かぜをひいたときなどにたれてくる鼻水。なぜ出るのか、知っていますか。鼻水が出るしくみは、このようになっています。

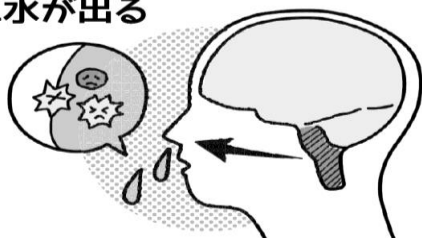
①鼻の中に外からごみやウイルスなどが入ってくる



②神経をとおして、①の情報が脳の「脳かん」という部分に伝わる



③脳かんから指令が出て、鼻にある「鼻せん」から鼻水が出る



つまり、鼻水が出るのは『外から入ってきたものに対して体を守るため』。かぜをひいたときには、体の中のかぜウイルスを追い出すために鼻水で外に流すのです。くしゃみやせきと同じように、鼻水にも体を守るすぐれたはたらきがあるのですね。

新型コロナウイルス感染症+インフルエンザ予防！

気温が低く、また空気が乾燥する冬場はインフルエンザが流行しやすい時季です。また、現在も新型コロナウイルス感染症がおさまっていないため、流行が心配されます。どちらも、感染した人のせきやくしゃみに含まれるウイルスを吸い込んだり、手を介して鼻や口から入ったりすることで感染します。かからないためには予防が大切。できることを心がけましょう。

★★★感染予防に大切なことは！★★★

●3密をさける

閉めきった空間（密閉）、
人がたくさん集まっているところ（密集）、
近くでしゃべったり声を出したり
するところ（密接）では、
感染のリスクが高くなります。

●栄養バランスのよい食事をとる

免疫の働きを高めるために、
栄養バランスのよい食事を取りましょう。

●早く寝て、十分に睡眠をとる

免疫の働きを高めるために、
早く寝て十分に睡眠を取りましょう。

●こまめに手洗いや消毒をする

よく泡立てた石けんで、
手～手首まで丁寧に洗います。
また、消毒も大切です。



●換気をする

ウイルスがこもらないように、
窓やドアを開けて空気を入れかえましょう。



●マスクをつける

くしゃみやせきで鼻水やつばが飛び散る
ことや、顔をさわることをふせぎます。



★★★★★こんな時は要注意★★★★★



3密の条件にあてはまるとき
感染のリスクが高くなります。



換気ができていないところにいるとき
空気中にウイルスがいる可能性があります。



体調が悪いとき
体調が悪いときは、免疫がうまく働けないため、
感染のリスクが高くなります。

