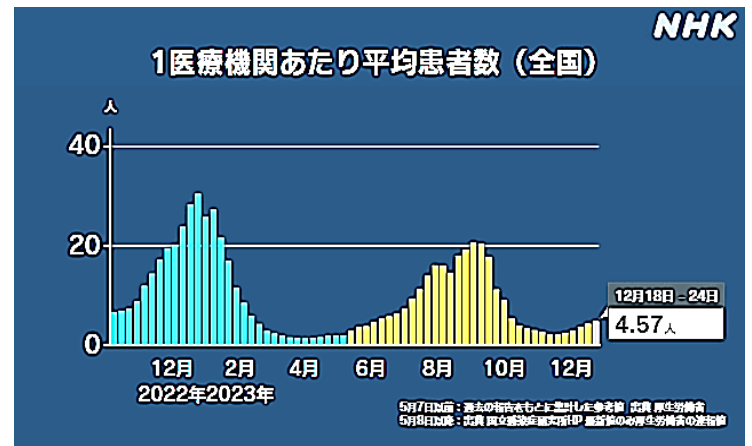


2024年(令和6年)1月22日
福山市立湯田小学校

新型コロナ 広島県内の新規感染者35%増 9週連続で増加!

広島県は1月18日、先週1週間(1月8日~14日)に広島県内で確認された新型コロナの新規感染者は前週に比べて35%増で、9週連続で増加しています。

全国でも増加していて、愛知県では「第10波に入った」との独自宣言を出しています。福山市内の小中学校では、現在、新型コロナとインフルエンザは同数ぐらいで増えてきています。湯田小学校では、まだ流行期に入っていますが、インフルエンザB型と新型コロナに罹った児童が、ほぼ同数で数名います。昨年、湯田小学校で大流行したインフルエンザのほとんどがA型だったので、今後、インフルエンザB型が大流行するかもしれないし、新型コロナも新しいウイルスと入れ替わりはじめていますので、大流行するかもしれません。



一方、咽頭結膜熱、溶連菌感染症の警報も発令されていますので、引き続き、手洗いやマスクの活用換気など、基本的な感染対策を心がけるようよろしくお願いいたします。

眠るが勝ち! ◆睡眠中は免疫が大活躍!

動物を数週にわたって全く眠らさないでおくと、すべてが必ず死んでしまいます。解剖して調べると、体中にウイルスや細菌が増えていて、敗血症で死んだことがわかりました。これは、眠れないことで、ウイルスや細菌から体を守る免疫の働きが妨げられて、腸からのウイルスや細菌の侵入を防ぐことができなくなったためです。人間で同じような実験をすることはできませんが、軍隊での訓練のため、長時間にわたって睡眠不足していると、かぜにかかりやすいことが知られています。ウイルスや細菌に対する抵抗力は、睡眠中に維持・強化されているのです。そのため、睡眠時間が減ったり、細切れにしか眠れなくなると、体の低抗力が落ちてインフルエンザなど様々な感染症にかかりやすく、その上治りにくくなるのです。

インフルエンザなどの感染症に罹って、熱が出ると、眠くなるのも、免疫の働きに関係しています。ウイルスに感染した細胞やウイルスを退治しようとする細胞からサイトカインという物質が出ます。このサイトカインは、熱に弱いウイルス殺すために、体温を上げます。その一方で、他の活動を止めてウイルスとの戦いに専念するため、体を休ませようとして眠気を起こさせるのです。

◆十分な睡眠で腸内環境を整えましょう!

感染症に罹った人と濃厚接触しても、全く無症状で、発症しない人もいますが、それを左右しているのが免疫力なのです。腸には免疫細胞の約70%があり、「腸管免疫」と呼ばれています。十分な睡眠とバランスのとれた食事、腸内環境を整えて免疫力を高めることが大切です。



マスクや手洗いでだけでなく、質のよい睡眠を十分にとって様々な感染症から自分と家族を守りましょう!



‘元気になるん’は湯田小学校のほけんだよりです。

元気になるん

2024年 あけましておめでとうございます!

今年(ことし)はタツ年。たった1度の人生、どうせならたっぷり味わって御覧(ごらん)じませ。童頭(りゅうとう)蛇尾(だび)にならぬよう、流行(りゅうこう)に流(なが)されず、流言(りゅうげん) (デマ) に惑(まど)わされず、粒粒(りゅうりゅう)辛苦(しんく)で努力(どりよく)するのが達人(たつじん)の流儀(りゅうぎ)。イリュージョン(げんそう) (幻想) にうつつを抜(ぬ)かさず、ソリューション(もんたいかいけつ) (問題解決) のため、今(いま)やるべきことをコツコツとやりきったなら、いつか必ず上昇気流(じやうしやうきりゅう)に乗(の)れるはず! こちとら使命(しめい)を持って生まれたからにや~、少しでも世(よ)の中(なか)のお役(やく)に立つ(た)よう大志(たいし)をい(い)だいて、いざやゆかん! がんばろう日本(にっぽん)! がんばろうみんな! 手(て)と手(て)をタツチ(きずな)を深(ふか)め、夢(ゆめ)にむかってタツタツ(たた)タツ! ともあれ、この1年(ねん)健康(けんこう)に留意(りゅうい)して、みんなで達者(たつしや)に暮(く)らしていきましょう。はいっ、そうしましょう。



ドラゴンハートでハッピー!

1月の健康目標 < 様々な感染症を予防しよう! >

保健室物語

…ある日の保健室。
Aちゃんがけがをして、Bちゃんがつきそいでやって来ました。Bちゃんが、「先生、Aちゃんが、わたり棒(わたぼう)で頭(あたま)を打ちました。」
と言(い)ったのですが、「あたり棒(わたぼう)にぶつけたの?」
と言(い)ってしまいました。すると、すかさずBちゃんが、「あたり棒(わたぼう)じゃなくて、のぼり棒(ぼりぼう)です!」
と、パシッと一言(ひとこと)!



…また、ある日の保健室。
Cくんがやって来て、つまずいて床(ゆか)で腕(うで)をついてしまいました。
「いてててて!」
「大丈夫(だいじやうぶ)??」
と、声(こゑ)を掛(か)けたら「大丈夫(だいじやうぶ)です。少し骨(ほね)が折(お)れただけです。」
と言(い)いました。「Cくん、骨(ほね)は少し(すこ)でも折(お)れたらいいんのよ。」
なんてこった(なんてもった)パンナコッタ(ぱんなこった) でございます(でござい)ます。

