

# あおぞら

高岡市立伏木小学校  
保健室

長い夏休みが終わりました。子どもたちに久しぶりに会うと、真っ黒に日焼けして夏休み前とは別人のようでした。どの子も外で思い切り遊んだのだなとうれしく感じました。

夏休み明けの心と体の調子はどうですか？なんだか調子が出ないときは、ゆっくりお風呂に入ったり、早めにふとんに入ったりして夏の疲れを癒し、心身ともに充実した「実りの秋」を迎えたいですね。



## 救急の日



9月9日は9・9とならぶことから、救急の日といえます。ちょっと気をつければ防げたけがが多くあります。日常生活を振り返り、けがや病気をしないように健康に気をつけましょう。

## 応急手当 +

早めの処置が大切です。

### ● 転んですりむいた

傷口のよごれ（ごみや砂など）を水道の水できれいに洗い流す。



### ● 鼻血が出た

うつむいて、小鼻を指で強くつまむ。  
注意：上を向いたり、首をたたいたりしない。



### ● やけどをした

水道の水で20～30分冷やす。  
注意：水ぶくれをやぶらない。



### ● つき指をした

水や氷で冷やす。  
注意：指をひっぱらない。



### ● 目に砂が入った

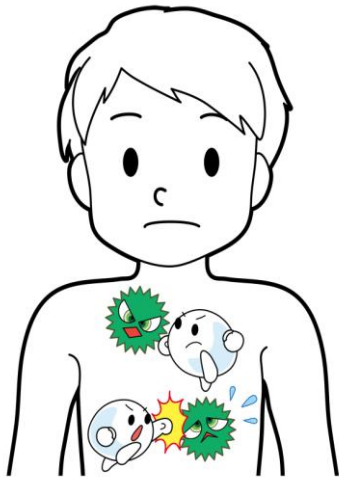
目を水で洗う。  
注意：目をこすらない。



### ● 血がたくさん出ている

きれいなハンカチやガーゼなどで傷口を押さえ、心臓より高い位置に上げる。

# 病気から体を守る免疫細胞の働き

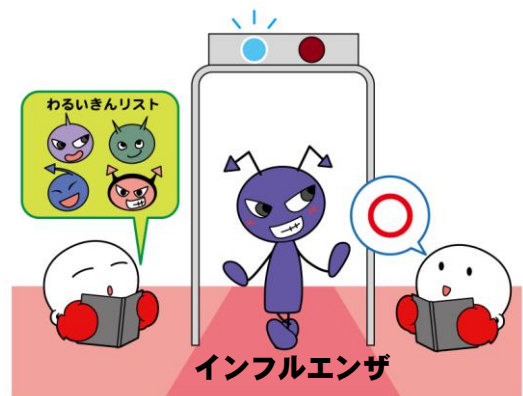


身の回りには、ウイルスや細菌などの病原体がたくさんあふれていますが、すぐに病気にかからないのは、私たちの体内にあらかじめ「免疫細胞」というものが備わっているからです。

免疫細胞は、誰にでも備わっているものですが、栄養がかたよったり、疲れがたまったり、悩み事が続いたり、体を冷やしすぎたりすると、免疫細胞の働きが低下して、病原体に負けてしまうことがあります。

はしかやおたふくなど、一度かかった病気にかかりにくくなるのは、その病気の「免疫ができる」からです。免疫細胞の一つである B 細胞が、一度感染した時に、これらの病原体を覚え、病原体に対応する「抗体」を作るため、次に同じ病原体が体内に入ってきたとしても感染することはありません。

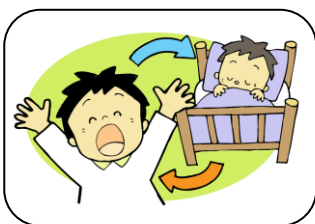
インフルエンザやかぜに何度も感染してしまうのは、病原体が次々に変わるため、B 細胞が記憶している免疫とは違ったものになるからです。



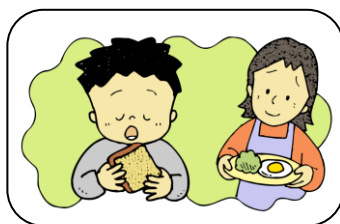
免疫細胞を健康な状態に保つためには、規則正しい生活習慣が大切です。

## 生活リズムを整えよう

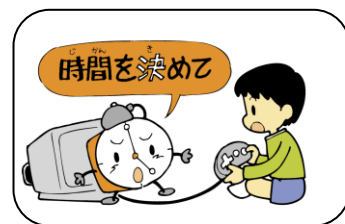
早ね・早起きをしよう。



朝ごはんをしっかり食べよう。



テレビやゲームの時間を短めにしよう。



まずは、早く寝て、いつもの生活リズムに戻しましょう。

