

新年あけましておめでとうございます。みなさんの願いをかなえる新しい年がスタートしました。コロナウイルスは猛威を振るっていますが、私たちの体にはウイルスなどから体を守る免疫があります。2021年を笑顔で過ごすため、一人一人が自分にできることを心がけていきましょう。よい年になりますように・・

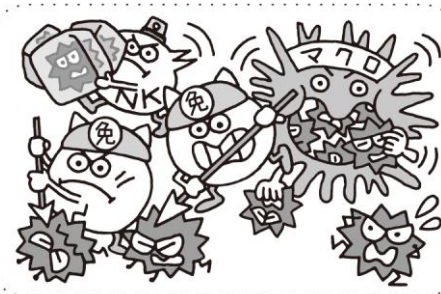


## 戦う！白血球の仲間たち



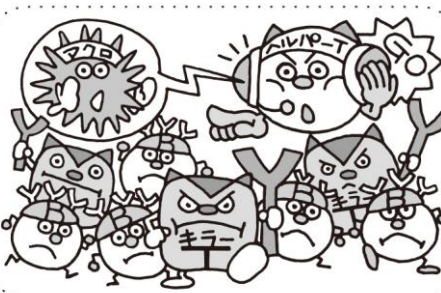
### まずは体に入れない

ウイルスは、体の中に入らないと何もできないただの物質。体の中の細胞にもぐりこんだ時だけ、増えることができます。ウイルスが細胞にもぐりこんだら、感染したということ。そこからどんどん増えていくと、いろいろな症状が起こります。だからまずは、ウイルスを体に入れないこと！



### 自然免疫で最初にアタック！

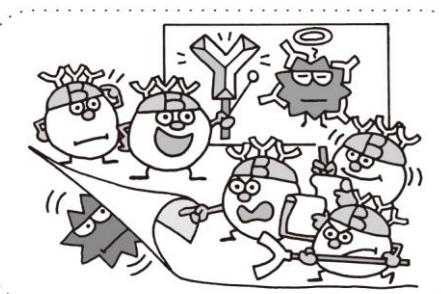
ウイルスが体の中に入ってしまった！・・・まだ、大丈夫。体の中にはウイルスと戦う戦士たちがいます。それは「免疫」これらの戦士はみんな白血球の仲間で、大きく分けると2つのグループに分かれます。1つは自然免疫。この自然免疫は「見たことないものだぞ！」と思ったらとにかく攻撃！素早く動いて、ウイルスから体を守ってくれます。



### 獲得免疫たちが動き出す！

自然免疫の戦いでもダメなときは、2つ目の獲得免疫の出番です。登場までに時間がかかる分、自然免疫たちより効果的に働く戦士です。

戦いはじめると、特定のウイルスや感染した細胞を狙って攻撃をします。

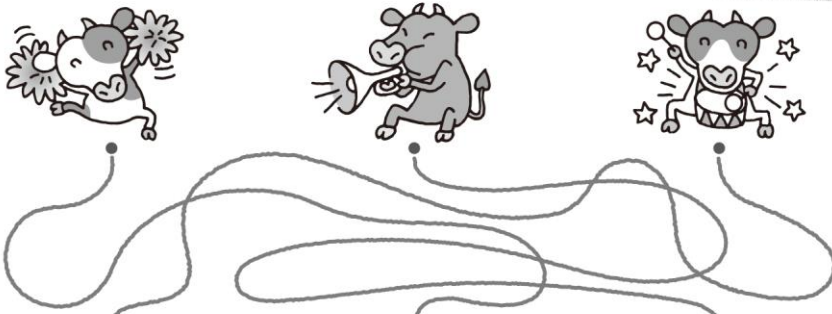


### 次の感染にそなえる

獲得細胞の中のB細胞は、戦いの中で敵のウイルスをやっつける「抗体」を作り出し、この抗体を増やして攻撃するという戦い方をします。このしくみの応用がワクチン。新型コロナでワクチンに対する期待が大きいのはこのためです。

そして私たちは自然免疫を強くするために、十分な睡眠と適度な運動、バランスの良い食生活を心がけることが大切です。

2021年は  
**丑年!** あなたへの  
**応援メッセージは…?**  
直感で選んで線をたどろう!



**A** **毛〜ウ**  
一歩  
**ふみ出そう!**  
いつでも前にふみ出すのは勇気のいること。でもその先には、きっと新しい景色や人が待っているよ。

**B** **毛〜ウ**  
一度  
**チャレンジ!**  
あきらめていたことやできていなかったことに挑戦するチャンス。思いっきりやってみよう!

**C** **毛〜ウ**  
一息で  
**目標達成!**  
これまでがんばってきたことを続けていけば、ひと回り大きい自分になるのみ!



**換気をしよう!**

冷気が入るため、窓を開けづらい時期ですが、空気が乾燥し飛沫が飛びやすくなることや、季節性インフルエンザが流行する時期なので、換気はとても大切です。学校では常時、天窓を開け、サーキュレーターを使用した換気を行っています。CO2 濃度のチェックをすると、サーキュレーターだけでは徐々に数値が上がるため、休み時間の窓開け換気も必要です。寒いですが、がんばりどころです。生徒のみなさんは暖かい服装をこころがけてください。

**コロナ? インフル? カゼ? 症状はどうちがう?**

病名と症状	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの痛み
新型 コロナウイルス	☹️	平熱 ~高熱	☹️	☹️	☹️	☹️
インフルエンザ	☹️	高熱	☹️	☹️	☹️	☹️
カゼ	☹️	平熱 ~微熱	☹️	☹️	😊	☹️

息切れをする、匂い・味覚症状がでることもあります。

その他、関節痛・筋肉痛は高頻度です。

その他、くしゃみ・鼻水は高頻度です。

☹️…高頻度    ☹️…よくある    ☹️…ときどき    😊…まれに    ※無症状の場合を除く

**冬休み中のお子さんの健康状態、受診・治療状況について**

- 冬期休業中のお子さんの生活はいかがでしたか?けがや病気等で3学期からの学校生活で配慮しなければならないこと、こころや体のことで気になることなどありましたら、担任または養護教諭までお知らせください。
- むし歯などの治療が終わった場合、受診結果を学校へ提出してください。受診票がない場合でも、受診や治療がお済みの場合はご連絡くださいますようお願いいたします。