

保健師だより 病気に強いからだをつくらう!!

子どもが熱を出したり咳が止まらず苦しそうにしていると、親は心配ですね。しかし、子どもは病原体(ウイルスや細菌)とたたかうことで抗体を作り、次にかかったときに素早くやっつける「免疫」の学習をしているのです。

生後6か月からは自分で抗体をつくります。

赤ちゃんは、生まれて6か月ぐらいまではお母さんからもらった抗体で自分のからだを守ります。その後は、赤ちゃん自身で守っていかなければなりません。子どもは病気にかかり、抗体をつくる「免疫の学習」をして、感染に強いからだを作っていきます。そして、4歳ごろには、大人並みの抗体を作る「免疫力」を獲得します。



1. 病原体を排除しようとします。

病原体の入り口になるのは、口や鼻、のど、気管支、そして胃腸などの粘膜です。粘膜はドロツとした粘液を出して病原体を包み込み、外に出そうします。それが、くしゃみや鼻水、たん、咳などの症状です。口から入ったものは、胃酸で破壊し、腸で粘液を出して素早く外に出そうと腸の運動が早くなります。

2. 血液中で闘います。

排除しきれなかった病原体は、第2段階で血液中の「白血球」や「リンパ球」が攻撃します。これが、腫れたり熱が出たりする炎症です。

3. やっつける相手を学習します。

そして第3段階は、やっつける相手を学習するということです。あとで同じ病原体が入ってきたときのために、リンパ球が自分との違いを見分け、記憶し「抗体」をつくります。これによって、同じ病気にかかりにくくなり、また、かかっても重症化しないように準備するのです。こうして、感染に強いからだをつくります。

予防接種はこの原理です。

「予防接種」は、まさにこの能力を利用しています。重大な感染症にかかる前に、原因となるウイルスや細菌の病原性を弱め、安全な状態からだに入れて「抗体」を作っていきます。

しかし、病原体の型が変化しやすい風邪などのウイルスの場合は、何度もかかります。繰り返しかかることで、からだはたたかい方を学んでいきます。特別な病気がなければ、普段の生活の中で極端に外出を控えたり、過度に抗菌、消毒にこだわることはありません。

普段から毎日の食事や生活リズムを整えることで、粘膜、白血球やリンパ球、抗体など、からだの細胞を元気にしておきましょう。



浦添警察署よりお知らせ

【自転車盗難に注意!】

自転車盗難のほとんどが、無施錠や後輪鍵のみの自転車です。盗難に遭わないために「2ロック(鍵を2個)」しましょう。



【特殊詐欺に気をつけましょう!】

電話で「必ず儲かります」、「宝くじの当選番号を特別に教えます」、「以前、投資で損していますね。それを取り返すことができます」などの話は、詐欺の疑いがあります。だまされないために、家の電話を留守番電話にしておくこと、お金を振り込む前に家族や最寄りの警察署、警察安全相談に相談しましょう。

【お問い合わせ】浦添警察署 ☎875-0110 / 警察安全相談 ☎#9110

平成27年度 西原南幼稚園が変わります



(上図はイメージ図です)

ポイント1 園舎の増築

預かり保育施設、図書室、保育室が新しく増築されます。



ポイント2 クーラー完備

新しく増築された施設は、クーラー完備です。



ポイント3 預かり保育時間の延長

現在、預かり保育は18時までとなっていますが、平成27年度は西原南幼稚園のみ、町内で初めて18時30分まで預かり保育時間の延長を実施予定です。

※現在、西原南幼稚園以外で入園内定が決まっている方は、園の変更が可能です。詳細は、教育部教育総務課へお問い合わせください。

【お問い合わせ】西原町教育委員会 教育部教育総務課 学務係 ☎945-5039

西原町非核反戦平和都市宣言の碑の建立について

戦後70年を迎えようとする中で、戦争体験者の減少や戦後世代の増加と相まって、沖縄戦の悲惨さが年々風化し、忘れ去られようとしています。そこで西原町平和事業の一環として、平和の尊さを考え、平和の心を醸成するとともに、平和意識の高揚を図ることを目的に、昭和60年12月18日に宣言された“西原町非核反戦平和都市宣言”の碑を西原町役場の敷地内に建立しました。

「西原町民は、平和に生きる権利を真に自らのものにするために、核の廃絶と恒久平和の確立をめざして全力を尽くすこと」を宣言しています。

役場に訪れたときには宣言碑をご覧ください、平和の尊さについて考えましょう。



【お問い合わせ】総務部企画財政課 地域振興係 ☎945-4533