

ほけんだより 1月号

大阪市立歌島中学校
保健室
2023年1月10日

新しい1年がスタートしました。今年の干支はウサギ。ウサギはぴょんぴょんと跳ねる姿から「飛躍」の意味が込められることもあるそうです。新たな目標を胸に、新年を迎えた人も多いと思います。みなさんにとって、「飛躍」の1年になるよう、保健室からも応援しています。



学校モードに切り替える

ジャンプ!

ステップ

ホップ



感染対策

続けよう

手洗い

清潔なハンカチも忘れずに

マスク

表面をさわりすぎないように

換気

2カ所をあけて空気の通り道を作ろう

- ま** ずは生活リズムを整えよう。コトは決まった時間に起きて、寝ること。朝は眠くてもがんばって起きて、朝ごはんを食べよう。
- ご** ロゴロ過ごしたり、お菓子をダラダラ食べたりは×。栄養バランスの良い食事と、適度な運動を意識しよう。

今年の目標

学 校モードの生活リズムができたなら、あとは目標に向かってジャンプ! もちろん、体や心が疲れたら、いつでも保健室に来てくださいね。

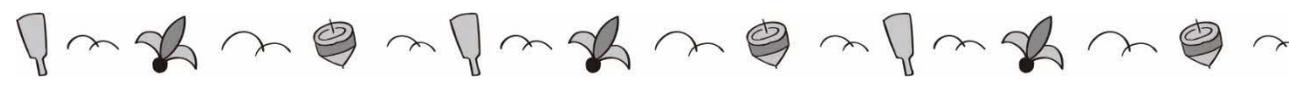
水分補給でカゼ予防

冬はついつい水分補給を忘れがち。でも、体が水分不足で乾いてしまうと、カゼをひきやすくなります。

鼻やのどの粘膜の下には、「線毛」と呼ばれる小さな毛のようなものがピシッと生えています。鼻や口から入ったウイルスは、粘膜でキャッチされ、線毛によって体の外へ運び出されます。

ところが、空気が乾燥している冬に水分補給を忘れると、粘膜が乾き、線毛がうまく動けなくなってしまいます。すると、ウイルスが体の中に入り込み、カゼをひきやすくなってしまいます。

冬も水分補給を忘れず、しっかりカゼ予防をしましょう。



～保健室来室状況～

持久走がスタートした先月。例年より寒い日も続き、体育の授業終わりに、呼吸がしんどくなって来室する人や、足をくじいて来室する人もいました。寒いと体が縮こまるため、準備運動やウォーミングアップでしっかり体を温めてから運動をするようにしましょう。

12月の来室人数	体調不良の来室 109人 (前年度 168人)	けがなどの来室... 80人 (前年度 102人)
----------	-------------------------------	---------------------------------



寒い季節の換気テクニック

寒 い日に窓を開けると、急激に部屋の温度が低くなるので、暖房器具を工夫しながら換気をしよう。

短 時間、窓を全開にするよりも、一方向の窓を少しだけずっと開けっ放ししておくほうが室温の変化を抑えられます。

台 所などの換気扇を使うと、室温を急激に下げることなく換気をすることができます。

暖 房器具の近くの窓を開けると、窓から入ってくる冷えた空気がすぐにあたためられるのでオススメ。

カーテンなどの燃えやすいものは暖房器具から離そう(火災予防!)

ウイルス vs 免疫細胞

体内の闘い

健康のヒミツは“免疫力”にあり

免疫とは？

体内に侵入したウイルスなどを「異物」と認識して攻撃し、体を守る働きです。

免疫力が低下すると、カゼを引きやすくなったり、病気になりやすくなったりします。

免疫細胞たち

体内では、免疫細胞たちがチームプレーでウイルスなどと闘います。

自然免疫チーム

敵をいち早く発見し、攻撃！



ナチュラルキラー細胞

一人でも闘える
勇敢なやつ



マクロファージ

敵を食べ、敵の情報を
ヘルパーT細胞に伝える



好中球

マクロファージと
一緒に敵を食べる

獲得免疫チーム

遅れてやってくるけど、攻撃力抜群！



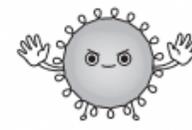
ヘルパーT細胞

キラーT細胞と
B細胞に指令を出す



キラーT細胞

敵に乗っ取られた
細胞ごと倒す

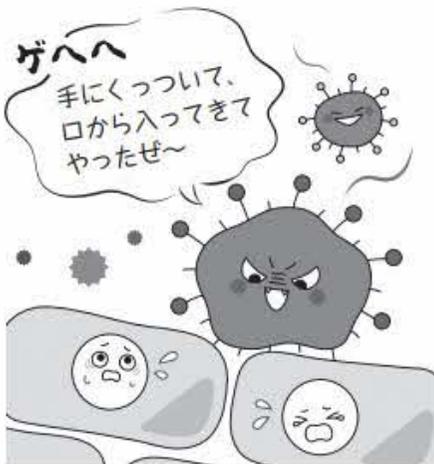


B細胞

敵専用の抗体を
作って攻撃する

VS ① ウイルスの攻撃

ウイルスが体内に侵入！
細胞の中に潜り込み、乗っ取って
いきます。



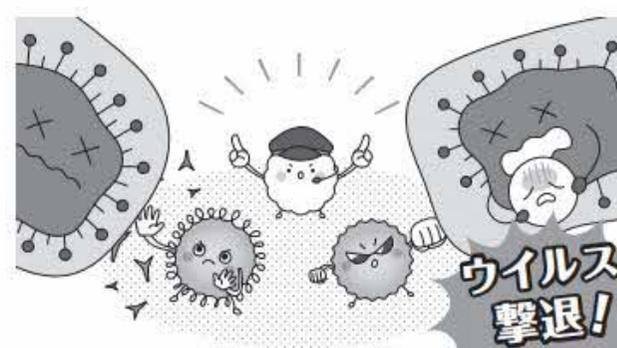
VS ② 自然免疫チームの攻撃

ナチュラルキラー細胞、マクロファージ、好中球が
すぐにウイルスの存在に気づき、攻撃を開始します。
マクロファージはウイルスを食べながら、司令塔の
ヘルパーT細胞に情報を伝えます。



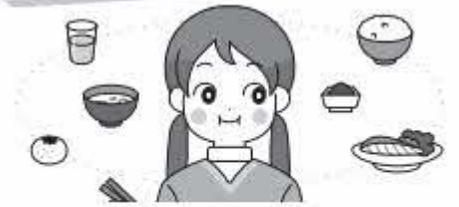
VS ③ 獲得免疫チームの攻撃

情報を受け取ったヘルパーT細胞は、キラーT
細胞とB細胞に攻撃の指令を出します。どちら
もウイルスを確実に倒してくれる凄腕たちです。



闘いの後は、B細胞がウイルスの情報を記憶し、次の
侵入時にもっと効率よく戦えるようにしてくれます。

食事



3食栄養バランスの良い食事が
基本です。腸内には免疫細胞が
多く集まっているので、腸内環
境を整えるのも効果的。

睡眠



免疫機能を正常に保つためにも、
睡眠は不可欠。生活リズムを整
え、質の良い睡眠をとれるよう
にしましょう。

笑う



笑うとナチュラルキラー細胞が
活性化するといわれます。友だ
ちと話したり、好きなことをす
る時間を作りましょう。