



令和 5 年 1 月  
大阪市立新東淀中学校

あけましておめでとうございます。2023 年はうさぎ年。うさぎを使ったことわざや四字熟語は意外とたくさんありますが、皆さんは「兎走烏飛」という四字熟語を知っていますか？うさぎが走り烏が飛び立つように、月日があわただしく過ぎていくことのたとえです。新学期が始まったばかりですが、3 か月はあっという間。体調に気をつけながら、残り少ない今の学年での日々を楽しく過ごしてください。

## 保護者の皆様へ

昨年はお子様の健康管理にご協力いただき誠にありがとうございました。

今年は例年よりも速いスピードで、全国的にインフルエンザウイルスが流行しております。感染拡大を防ぐためにも、お子様の様子が少しでもいつもと違うようでしたら、登校を控えていただきますようご協力お願いします。

### ⚠ 出席停止となる場合

#### □新型コロナウイルス感染症

- ①本人が感染したとき
- ②保健所から濃厚接触者と認定されたとき
- ③同居家族が PCR 検査や抗原検査を受けることとなったとき

#### □発熱等風邪症状のある時

医療機関を受診し、医師の指示に従う

受診できない場合は症状のなくなったのち 2 日経ってから登校可

#### □同居家族が体調不良の時

同居家族のうち 1 人でも、風邪症状や発熱が続く等、かかりつけ医または「新型コロナウイルス受診相談センター」に相談すべき症状がみられるとき

#### □インフルエンザ

医師の指示に従う。基準は発症後 5 日を経過し、解熱後 2 日を過ぎるまでは出席停止

## 1 年の計は元旦にあり

今年も元気に過ごすために「健康目標」を考えてみましょう。

小さなことでも毎日コツコツ継続することが大切です。



# 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

一人でも戦える  
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。

## 生活習慣で免疫細胞がパワーアップ！

### 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。

まずは体内に  
ウイルスを  
入れないことが大切！

手洗い、マスクの着用、  
人混みを避けるなど、  
ウイルスを体の中に入  
れない行動を心掛けま  
しょう。



長期休業の後は、生活リズムの乱れによる体調不良者が多く見られます。感染症の流行もあいまって、体調を崩しやすい時期かもしれませんが体調管理には気をつけましょう。