

# 保健だより 12月

No.12

大阪市立平野北中学校  
保健室

今年の冬至は12月21日です。1年で1番短い冬至は、暦（こよみ）の上では冬の真ん中と言われています。この冬至の日には、昔から「ゆず湯」に入るとカゼをひかない、と言われていますよ。おうちでも試してみてくださいね。

今年は暑いかなと思ったら、急に寒くなったり…服装の調整も難しいですが、これからが寒さの本番。気温に合わせて調整できるようにしましょう。新型コロナウイルスによって、大阪市でも日々どこかの学校が休業になっています。手洗いうがい、バランスの良い食事、運動、睡眠、部屋・教室の換気をして、自分でできる感染予防を続けましょう。



コロナ? インフルエンザ? カゼ?

## 症状はどう違う?

よく似た症状が多く、自分では判断できないことがほとんどです。  
「体調が悪いな」と思ったら、早めに休みましょう。

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	✖	✖	☺	✖✖

✖✖ … 高頻度

✖ … よくある

✖ … ときどき

✖ … まれに

※無症状の場合を除く

## 色覚検査について

色覚検査とは、色を見分ける働きについての検査です。いわゆる「先天性色覚異常」は男子の約5%、女子の約0.2%にみられます。程度は人によって異なりますが、状況によって色を見間違えたりする程度で日常生活にはほとんど支障をきたしません。

色覚検査については、健康診断の項目から外れているため現在は全員には実施しておりません。しかし職業・進路選択にあたり、自分自身の色の見え方の特性を知っておきたい方には、希望者のみ検査を行っております。

希望される場合は、担任または養護教諭に12月14日（月）までにお申し出ください。

その後「申し込み書」を提出された方から、随時検査を行います。

ご質問があれば保健室までお願いします。



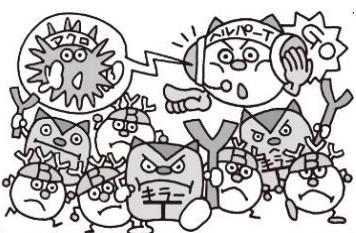
「手を洗おう」「マスクをしよう」「人の集まるところには行かないようにしよう」。ここところずっとと言われてきた、コロナウイルスをうつしたり、うつされたりしないための方法ですね。そしてそれはインフルエンザや、その他のいろいろなウイルスに対しても同じ。

ごく小さくて目に見えないウイルスだから、実感しづらいかもしれないけれど、手洗いやマスクで体に入れないようにするのは、まず最初の守りです。じつはウイルスは、体の中に入らないと何もできないただの物質。体の中の細胞に潜り込んだときだけ、増えることができるのです。

ウイルスが細胞に潜り込んだら、感染したってこと。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！

ウイルス感染

## 戦う！白血球の仲間たち

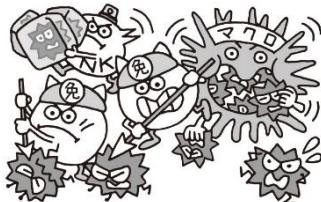


自然免疫たちの最初の戦いでウイルスの増殖がおさまればいいのですが、それがダメなら次に活躍するのが第2グループの「獲得免疫」たち。同じ白血球の仲間です。じつは登場までに時間がかかる分、自然免疫たちより効果的に戦う戦士です。

自然免疫のマクロファージは、ウイルスと戦いながら、敵のウイルスがどんなやつかという情報を一生懸命伝えようとします。

そしてこの情報を受け取るのが、獲得細胞たち。「キラーティ細胞」や「B細胞」は、その情報をもとに、敵のウイルスにあう仲間をどんどん増やして、戦いの準備を進めます。

動き出すのに時間はかかりますが、戦いを始めると、特定のウイルスや、ウイルスに感染した細胞をねらってビシバシ攻撃します。また「ヘルパーT細胞」はそれぞれの戦いを助ける獲得細胞です。



ウイルスが体の中に入らないほうが、いいのはいいけれど、もし入ってしまったら？まだ大丈夫。体の中にはウイルスと戦ってくれる戦士たちがいます。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。

第1グループは「自然免疫」といわれる戦士たち。一番最初にやってきてウイルスと戦う戦士は「好中球」。次に到着するのが「マクロファージ」で、好中球と一緒にウイルスを食べてしまします。マクロファージの別名は、なんと「大食細胞」！もう1つは「ナチュラルキラー細胞」。いつも体の中をパトロールしていて、ウイルスに乗っ取られた細胞を取りのぞきます。

自然免疫たちは「見たこともないものだぞ」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。



ウイルスと戦う  
B細胞ですが、その戦い方は、ちょっとおもしろいです。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。

さらにB細胞は、「このウイルスに対する抗体の作り方はこれね」というふうに、覚えておくことができます。このため、「メモリー細胞」とも呼ばれます。前と同じウイルスに出会ったら、ぴったりの武器（抗体）を素早く増やして戦えるのはこのメモリー機能のおかげ。このため、一度感染したウイルスに再び感染しても、症状が出なかったり、軽い症状で終わったりするのですね。

この仕組みの応用がワクチン。新型コロナでワクチンが期待されるのはこのためです。またもうひとつ大切なのは、自然免疫を強くすること。十分な睡眠とバランスの良い食生活で、自然免疫は強くなりますよ！