



No. 16

大阪市立平野北中学校
保健室

新しい1年が始まりましたね。今年の干支は“ウサギ”です。十二支は暦や方角を表す漢字に動物を当てはめたものですが、ウサギの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があるそうです。

1月20日は「大寒(だいかん)」で、一年で一番寒いという日です。これからどんどん寒くなっていきますが、体調に合わせた服装や日々の体調管理、体調不良のときには無理し過ぎないなど、自分の体調をよく考えて行動しましょう。

皆さんにとって、「飛躍」の1年になるよう
保健室から応援しています！



寒くとも換気しよう

換気をしないと… !

体調不良になりやすい

空気中の二酸化炭素の量が多くなると、頭痛や吐き気、息苦しさなどが現れることがあります。



感染症にかかりやすくなる

ウイルスが空気中に漂ったままになります。カゼなどの感染症を引き起こしやすくなります。



アレルギーを発症するかも

ホコリやダニ、カビなどがたまるで、吸い込んでアレルギーを発症する可能性があります。



換気のポイントは

“空気の流れ”



短時間でもいいので換気する

「寒いから」と閉めきるのは×。こまめに新鮮な空気を取り込みましょう

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

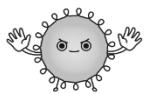
遅れてやってくるけど、攻撃力抜群！



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。



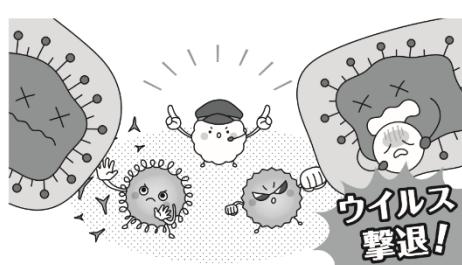
VS ② 自然免疫チームの攻撃

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。

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。

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。



悩みは小さいうちに
相談しよう

