

# 保健だより

多治見西高等学校・附属中学校 1月号 (1/11)

新しい年が始まりました。今年も、よろしくお願いいたします。

年末年始、楽しく過ごすことはできましたか？冬休みは短い期間ですが、そんな短期間の休みでも、心や身体はお休みモードに慣れてしまっています。ダラダラした生活を続けてしまうと、疲れやすく、ストレスも溜まります。規則正しい生活に戻すことを意識しましょう。まずは、決まった時間に起きて、夜は早めに寝ることで生活リズムを整えます。そして、栄養バランスの良い食事と、散歩や軽いジョギングなどの適度な運動も取り入れることも大切です。

寒さの厳しい季節ですが、教室の換気や手洗いなどで、感染症予防もしっかりと行ってください。

## 寒くても換気しよう



### 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、カビなどがたまると、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

対角線上の2カ所で空気の通り道を作る

「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

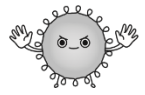
遅れてやってくるけど、攻撃力抜群！



**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。



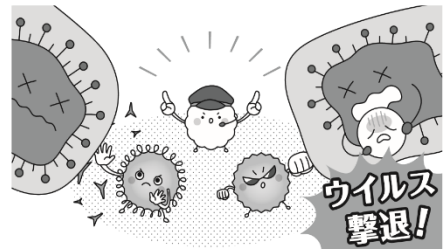
### VS ② 自然免疫チームの攻撃

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。

## 冬の肌トラブルに注意してください



気をつけたい

肌  
ト  
ラ  
ブ  
ル

### しもやけ

寒さで血液循環が悪くなり、  
手指や鼻、耳などがはれる。

**予防** ○○○○○○○○○○

手足を濡れたままにしない。  
靴下や手袋が濡れたときは、  
交換を。



### ひび・あかざれ

乾燥によって肌の表皮が割れる。  
ひどくなると出血する場合も。

**予防** ○○○○○○

手洗いをするとき  
は石けんをよく流し、  
水気をしっかりふき取る。



### あせも

暖めすぎ、厚着のしすぎなどで  
蒸れる。冬服の素材も原因に。

**予防** ○○○○○○○○○○

汗はこまめにふき取り、肌を清潔  
に保ちましょう。刺激にも敏感に  
なるので、保湿を忘れずに。

カイロや暖房器具による火傷にも、注意してくださいね。

