

1月のほけんだより

令和5年1月17日鹿児島工業高校保健室

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つたままになります。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い、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”

ここが
ポイント

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

新しい1年が始まりました。今年の十二支はウサギ。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。新たな目標を胸に、新年を迎えた人も多いと思います。皆さんにとって「飛躍」の1年になるよう、保健室からも応援しています。3学期はあっという間です。体調に気をつけながら、残り少ない今の中での日々を充実したものにしましょう。

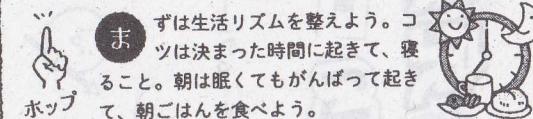
学校モードに切り替える



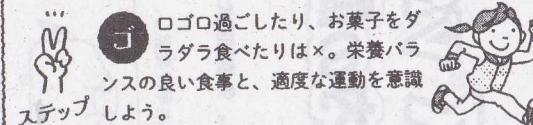
ジャンプ!

ステップ

ホップ



ま ずは生活リズムを整えよう。コ ツ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。



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

校モードの生活リズムができたら、あとは目標に向かってジャンプ!
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。



現在、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザが同時流行しています。感染症や風邪にかかるためには、ウイルスに負けない体作りが大切です。ウイルスと免疫細胞がどのようなものか知って、毎日の生活習慣で免疫力をアップさせましょう。

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

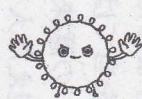
遅れてやってくるけど、攻撃力抜群！



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

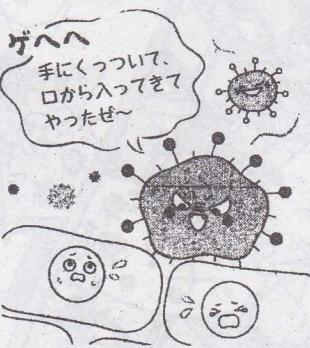


B細胞
敵専用の抗体を作って攻撃する



① ウィルスの攻撃

ウィルスが体内に侵入！
細胞の中に潜り込み、乗っ取っていきます。



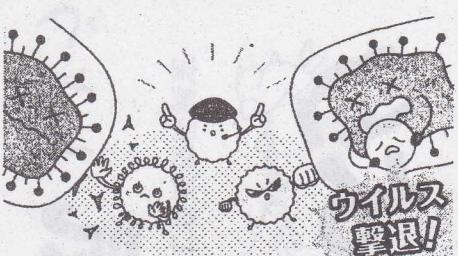
② 自然免疫チームの攻撃

ナチュラルキラー細胞、マクロファージ、好中球がすぐにウィ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ィルスを食べながら、司令塔のヘルパーT細胞に情報を伝えます。



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。どちらもウィルスを確実に倒してくれる凄腕たちです。



戻の後は、B細胞がウィ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 免疫細胞のパワーアップ!! ↑↑

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。

