

ほけんだより 1月号



2023/1/13
吉賀中学校
保健室 No.

あけましておめでとうございます

新しい1年がスタートして2週間ほどが経ちました。今年の干支はうさぎ。ことわざや四字熟語などうさぎを使った言葉はたくさんあります。その中のひとつ「兔走烏飛」とは、月日があわただしく過ぎていくことを意味します。新学期が始まったばかりですが、3カ月はあっという間。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ましょう。

インフルエンザの出席停止

新型コロナウイルスの感染拡大が心配ですが、インフルエンザの出席停止期間を掲載しておきます。過去2シーズンはインフルエンザの流行は見られていませんが、インフルエンザや新型コロナウイルス等にかからないためにも感染対策を続けていきましょう！

原則

発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。

※1



発熱



解熱



解熱後



登校可能

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目

※

※1 発症日翌日を1日目と数えます。
※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。

※2

☆感染症予防のポイント☆



栄養バランスの良い食事や十分な睡眠で体調を整えておく。



帰宅後には石けんを泡立てて手洗いをしっかりする。



冷たく乾燥した空気から喉を守るためマスクを着用する。



せきやくしゃみをするときは、ティッシュやハンカチで押さえる。



加湿器で室内の湿度を50～60%程度に保ち、換気もする。



流行時には人混みを避ける。やむを得ないときはマスクをする。

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

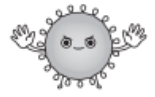
遅れてやってくるけど、攻撃力抜群！



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。

