



2023年1月
神戸第一高等学校
保健室

あけましておめでとうございます。新しい一年が始まりましたね。今年は卯年。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、ウサギのびよびよんと跳ねる姿から「飛躍」の意味が込められることもあるそうです。新たな目標を胸に、新年を迎えた人も多いのではないでしょうか。まだ決めていないという人は、ぜひ考えてみてくださいね。みなさんにとって「飛躍」の一年になるよう、保健室から応援しています。

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？

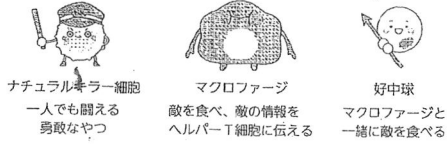
体内に侵入したウイルスなどを「異物」と認識して攻撃し、体を守る働きです。免疫力が低下すると、カゼを引きやすくなったり、病気になりやすくなったりします。

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！



獲得免疫チーム

遅れてやってくるけど、攻撃力抜群！



VS 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、奥で取っていきます。



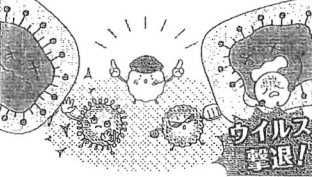
VS 自然免疫チームの攻撃

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 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。

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。

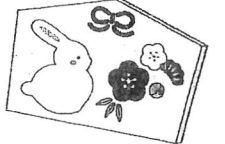


アレルギーを発症するかも

ホコリやダニ、カビなどがたまる、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”



マスク
換気
手洗い

毎日の健康観察など新型コロナ、インフルエンザ対策を引き続きお願いします。今週には耐寒登山があります。3学期も元気に過ごしましょう。



1月17日は
防災と
ボランティアの日

1月17日は 防災とボランティアの日

1995年1月17日に起きた、阪神淡路大震災。震度7度の地震が兵庫県南部を襲い、6434人が命を落としました。この震災をきっかけに、「ボランティア」が世の中に広く認知されるようになりました。阪神淡路大震災後、全国各地から延べ180万人が兵庫県に駆けつけ、被災地復興に貢献しました。以降、災害時には、被災地に駆けつけるボランティアの姿が定着しました。

内閣府は、政府、地方公共団体等防災関係諸機関を始め、広く国民が、災害時におけるボランティア活動及び自主的な防災活動についての認識を深めるとともに、災害への備えの充実強化を図ることを目的として、『防災とボランティアの日』及び『防災とボランティア週間』を創設しました。

ボランティアは災害時だけではなくありません。今も身近で困っている人や募集をしていることがあります。これをきっかけにボランティアについて考えてみませんか？