



# HAPPY!

瀬田中学校ほけんだより

NO. 7

2023. 1. 12



今年はうさぎ年。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『兔走鳥飛』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学期はあっという間に過ぎていきます。体調に気をつけながら、学年の締めくくりをしていきましょう。

## 元気のアドバイスを届けよう!

困っている先輩さんに合うアドバイスを線でつなごう。

	<b>朝ごはんを ぬいてしまうさ</b>		カーテンを開けて 太陽の光をあびよう
	<b>食べすぎて しまうさ</b>		いつもより10分早く 起きてみよう
	<b>遅くまで 寝てしまうさ</b>		時間を決めてタイマーを かけてみるのは、どう?
	<b>長い時間 続けてしまうさ</b>		お風呂で ゆっくり温まろう
	<b>体が 冷えてしまうさ</b>		ひと口30回 かんでいるかな?

## ちょっと教えて! ミニミニアンケート結果発表!

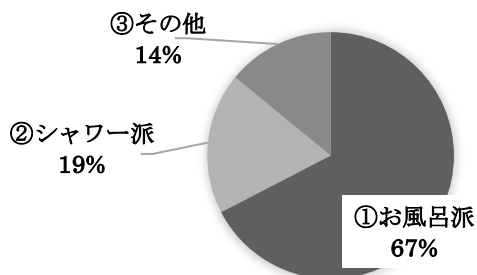
〈毎日の健康観察カードより〉

11月

Q. 11月26日はいい風呂の日。

あなたは、毎日お風呂につかる? シャワーで済みます?

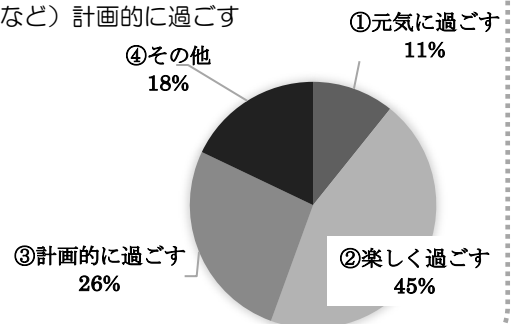
- ①お風呂派
- ②シャワー派
- ③その他



12月

Q. いよいよ冬休み。どんな冬休みにしようかな?

- ①元気に過ごす
- ②楽しく過ごす
- ③(勉強など) 計画的に過ごす
- ④その他



# 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！



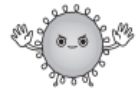
ヘルパーT細胞

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。



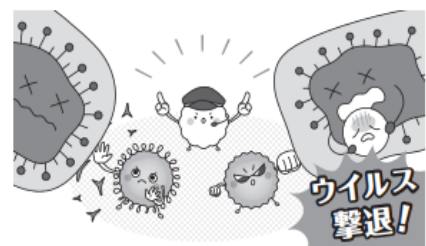
### VS ② 自然免疫チームの攻撃

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。

