ほけんだより 2

令和7年　2月　3日
湖北台中学校 保健室

朝布団から出るのが辛くなるほど寒い日が続いていますが、暦の上では2月3日は立春と言い、2月は寒～い冬が終わり、暖か～い春が近づき始める月です。引き続き感染症対策や規則正しい生活習慣を心がけ、穏やかで暖かい春を迎えられると良いですね♪

寒い日に 気持ちよく寝るコツ

寝る前

布団をあたためる

布団乾燥機や湯たんぽなどで温めると、眠りやすい環境になりますよ。

湯船につかる

体温が下がる時に眠くなるので、湯船につかって体温を上げよう。

寝るとき

部屋を加湿する

空気が乾燥すると風邪をひきやすくなります。加湿器・濡れタオルなどをすると◎

汗を吸う素材の服を着る

寝ている間は汗を多くかきます。汗を吸う綿などの素材を着ると、気持よく寝れますよ。

!は～っくしょん! くしゃみのしぶきは2メートル飛ぶ!?

くしゃみの飛沫にはウイルスなどの病原菌が含まれていることがあるため、周囲に飛沫がかからないようにしましょう。

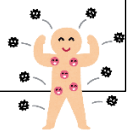
- 口元をティッシュや腕などで覆う
- マスクをつける

うら「ウイルス　vs　免疫細胞」

ウイルス　vs　免疫細胞「体内の闘い」
～健康の秘密は”免疫力”にあり～

「免疫」とは・・・

体内に侵入してきたウイルスを「異物」として認識して攻撃し、体を守る働きです。免疫力が低下すると、風邪をひきやすくなったり、病気になりやすかったりします。



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

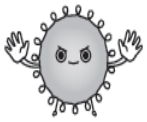
好中球
マクロファージと一緒に敵を食べる

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



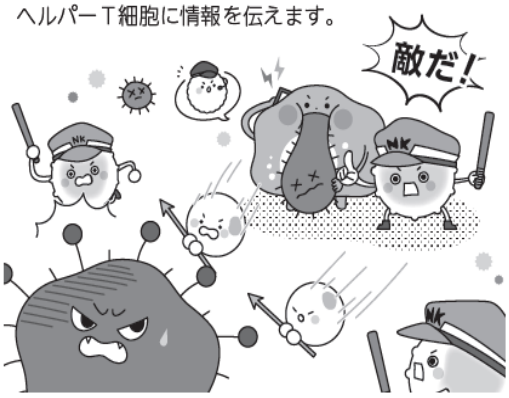
Ｂ細胞
敵専用の抗体を作って攻撃する

VS① 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。

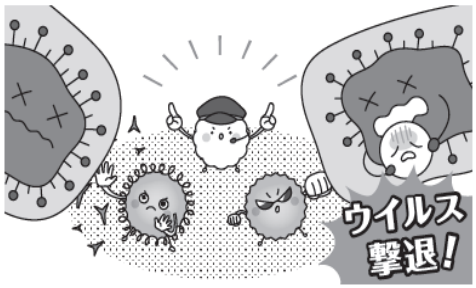
VS② 自然免疫チームの攻撃

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。



VS③ 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！

① 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、腸内環境を整えることも効果的です！

② 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、質の良い睡眠を目指しましょう。

③ 笑う

笑うとナチュラルキラー細胞が活性化すると言われています。友達と話したり、好きなことをする時間を作りましょう。