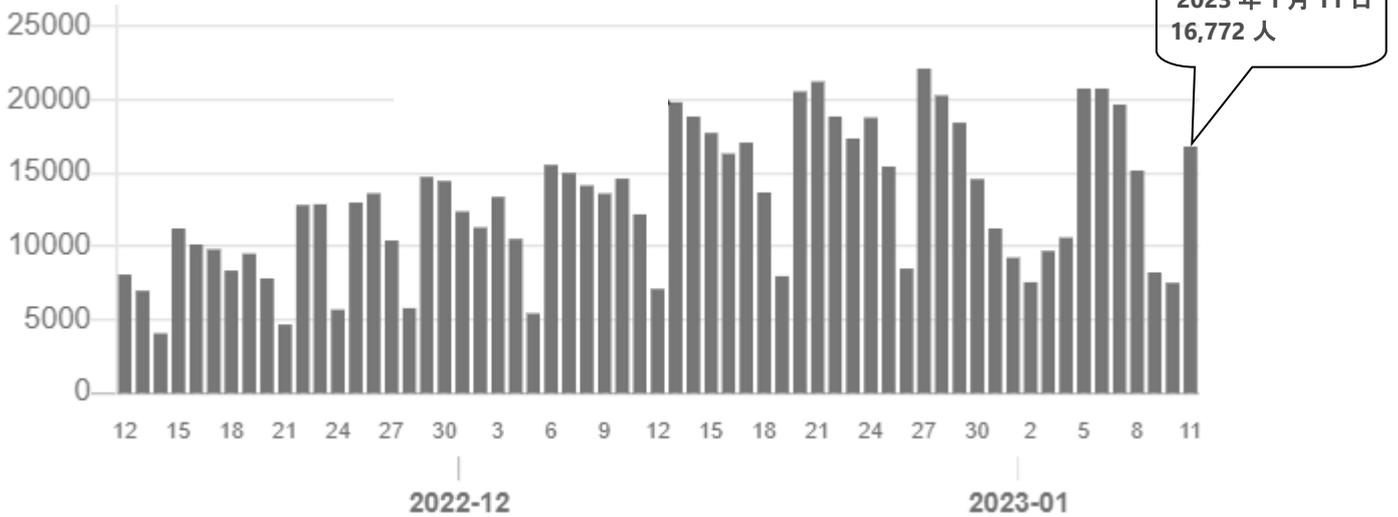


ほけんだより

令和5年1月13日 No.9
小平市立小平第六中学校
上沼 みゆき

あけましておめでとうございます。新学期は始まったばかりですが、3か月はあわただしく、あっという間に過ぎてしまいます。残り少ない、今の学年での学校生活を元気に楽しく過ごせるよう、免疫力をアップさせていきましょう。

◆新型コロナウイルス感染症 東京都の報告日別による陽性者数◆



◆こんな生活になっていませんか？◆

ゲームを
すると

なが じ かん
長い時間
つづ
続けてしまうさ



やす ひ
休みの日は

おそ
遅くまで
ね
寝てしまうさ



ついつい

た
食べすぎて
しまうさ



じ かん
時間が
なくて…

あさ
朝ごはんを
ぬいてしまうさ



※ うらもみてね!

◆ 体の中ではすごいことが起きている！ ◆

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！



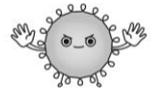
ヘルパーT細胞

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

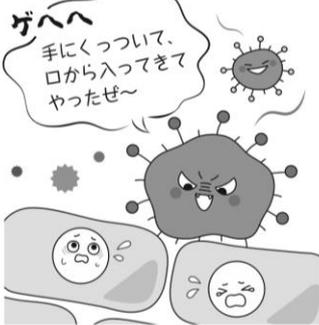


B細胞

敵専用の抗体を
作って攻撃する

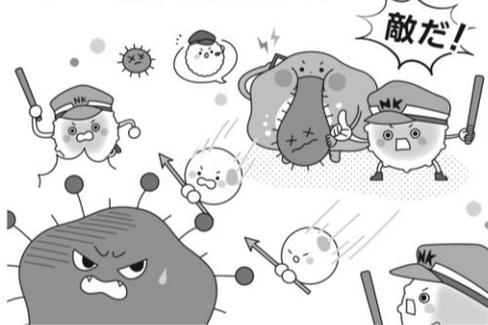
VS ① ウイルスの攻撃

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。



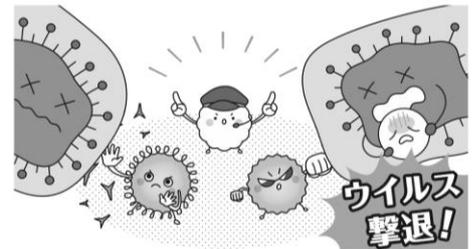
VS ② 自然免疫チームの攻撃

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、免疫力をパワーアップ！ ◆

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。

