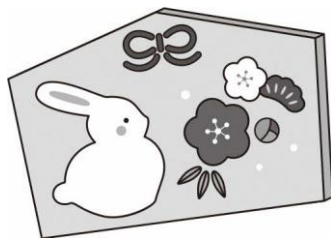


1月のほけんだより

新しい1年が始まりましたね。今年の干支はウサギです。十二支は暦や方角を表す漢字に動物をあてはめたものですが、ウサギの跳ねる姿から「飛躍」の意味がこ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と思います。「飛躍」の1年になるよう、保健室からも応援しています。



楽しかったお正月、でも学校モードに切り替えて

お正月気分は
抜け出せましたか？



まずは生活リズムを整えよう。

決まった時間には起きて、夜更かしはしない、朝の目覚めが一日を活動するのに大切です。

いつまでも、ゴロゴロ過ごしたりするのは×、適度な運動を意識して過ごしましょう。

令和5年1月13日（金）いわき翠の杜高等学校保健室発行

冬に多い感染症は新型コロナ感染症ではありませんが、感染症予防の基本は共通しています。

手洗い、マスクの着用、手の消毒、栄養のバランス、良い睡眠
特に免疫力を高めることも重要です。

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、体を守る働きをいいます。免疫力が低下すると、風邪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。

VS ① ウイルスの攻撃	VS ② 自然免疫チームの攻撃	VS ③ 獲得免疫チームの攻撃
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。 ガヘヘ 手にくっついて、口から入ってきてやったぜー	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。 敵だ！	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。 ウイルス撃退！
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。



新型コロナウイルス感染症の新規感染者の高止まりが続くなか、インフルエンザの疑いのある人も増加してきました。症状が似ているため体調が悪いときは医療機関での受診をお勧めします。

