



令和5年 1月 6日  
京都市立西賀茂中学校  
保 健 室

新しい1年が始まりましたね。今年うさぎ年です。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。その中の一つ「兎走烏飛」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、学年末までの約3か月はあっという間です。体調に気をつけながら、残り少ない今の学年での日々を大切に過ごしましょう。

### ～ 冬でも水分補給をしましょう ～

私たちの体は普通に生活していても、1日に約2.5Lもの水分が失われています。その中には感じることもないまま皮膚や粘膜、呼吸から水分が失われる不感蒸泄と呼ばれるものがあります。不感蒸泄は、安静時で1日



900mLと言われますが、気温が低く、空気の乾燥した冬の環境では不感蒸泄によって失われる水分量が増えると報告されています。汗をあまりかかない冬は水分を失っている自覚が少なく、夏場に比べ水分摂取の機会が減ることで脱水を引き起こす可能性があります。

また、寒いからと暖房を使用すると、空気の乾燥により、鼻やのどの粘膜が乾燥し、繊毛がうまく動けなくなり、ウイルスが体の中に入り込み、風邪などひきやすくなります。

そのため、冬でもこまめに水分補給するようにしましょう。

### ～ 肌トラブルに気をつけよう ～

冬は寒さの影響で湿度が下がり、皮脂の分泌量が減って肌の水分が蒸発しやすくなります。冬は特に肌トラブルを起こしやすいため注意しましょう。特に、入浴後にしっかり保湿剤を塗って乾燥を予防しましょう。

気をつけたい

肌  
ト  
ラ  
ブ  
ル

#### しもやけ

寒さで血液循環が悪くなり、手指や鼻、耳などがはれる。

予防 ○○○○○○○○○○

手足を濡れたままにしない。  
靴下や手袋が濡れたときは、交換を。

#### ひび・あかざれ

乾燥によって肌の表皮が割れる。ひどくなると出血する場合も。

予防 ○○○○○○

手洗いをするとき  
は石けんをよく流し、  
水気をしっかりふき取る。



#### あせも

暖めすぎ、厚着のしすぎなどで蒸れる。冬服の素材も原因に。

予防 ○○○○○○○○○○

汗はこまめにふき取り、肌を清潔に保ちましょう。刺激にも敏感になるので、保湿を忘れずに。

痛みや暑さなど、自分で上手に伝えられない子どもたちのために、少しでも早く気づいてあげたいですね。

## ～ 健康のヒミツは免疫力にあり ～

私たちの体は、ウイルスや細菌など「異物」が入ってきた時、攻撃して体を守る働きがあります。これを免疫といいます。免疫力が低下すると、風邪やインフルエンザなど感染症や病気にかかりやすくなります。体内では、免疫細胞たちがチームプレイでウイルスと戦います。

そのため、健康のヒミツは「免疫力にあり」なのです。免疫力を高めるためには、バランスの良い食事をとることや、早く寝てしっかり眠ること、ストレスを溜めないなどが大切になります。

### 免疫細胞たち

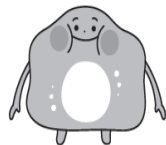
#### 自然免疫チーム

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！



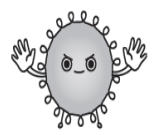
ヘルパーT細胞

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



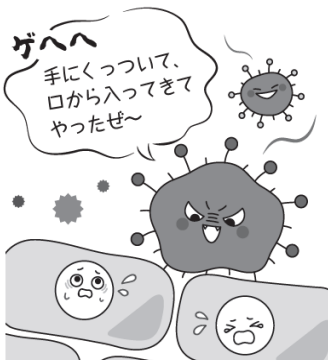
B細胞

敵専用の抗体を  
作って攻撃する



#### 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。



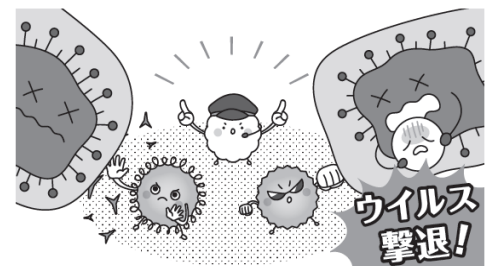
#### ② 自然免疫チームの攻撃

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。



#### 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。

