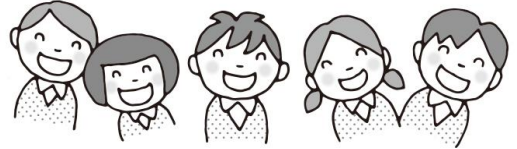


保健だより No.5

令和5年8月28日(月) 宮城県第二工業高等学校 保健室



2学期が始まりました。

まだまだ暑い日が続きます。熱中症予防対策も万全に。

2学期が始まって1週間が過ぎました。学校生活のリズムに慣れてきましたか？
宮城県も今年の夏は非常に暑い夏でしたね。熱中症警戒アラートも数日発表されるなど
35℃以上の猛暑が続き、県内でも熱中症で緊急搬送された方も多くいたようです。
暑い日が続く、9月に入っても残暑が見込まれます。引き続き、熱中症予防対策の徹底を
お願いします。2学期も、生活習慣(睡眠・栄養・休養)を整え、健康的に過ごしていきましょう。



8月30日(水) 全校遠足(野球観戦)があります

●当日のお天気予報 晴れ時々曇り

●予想気温 31℃

★湿度が高い日は、
熱が体にこもりやすい。
→熱中症になりやすい

●暑さ指数

30(嚴重警戒)



●当日の健康管理について

- ★食事は必ずとりましょう。
- ★こまめに水分補給をしましょう。のどが乾いていなくても、水分をとるようにしてください。(のどが乾いたと感じたときには、脱水状態)
- ★暑さ対策を徹底してください。(帽子、タオル、保冷剤やうちわなど各自準備すること)



な・り・や・す・い・の・は・こ・ん・な
夏バテに

- 食事は麺類や菓子パンで済ませることが多い
- 冷たいジュースをよく飲む
- 冷房で部屋をキンキンに冷やしている
- 1日中ごろごろスマホを見たり、ゲームをしている
- ほとんど運動しない
- お風呂はシャワーだけで済ませる
- つい夜ふかしをしてしまう



チェックがたくさんついた人ほど

夏バテの危険 **大!**

夏バテ予防の基本は、規則正しい生活リズム、栄養バランスのいい食事、十分な睡眠、適度な運動です。冷房の設定温度も下げすぎないようにしましょう。



カウンセリングのお知らせ



体調不良は「体の不調」だけでなく、ストレスや不安を感じている「心の不調」の場合もあります。不安なこと、心配なことが続いている時・カウンセラーの先生とお話してみませんか？ 予約は担任の先生または保健室まで。

カウンセラー来校日 9月25日(月)・10月23日(月)・11月27日(月)・12月18日(月)

ウイルス vs 免疫細胞

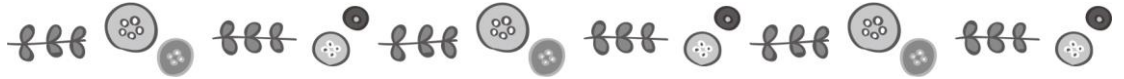
体内の闘い

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、風邪をひきやすくなったり、病気になりやすくなったりします。免疫力を低下させないコツは毎日の生活習慣をほんの少し見直すこと。免疫力アップを意識した生活を心がけていきましょう。

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！



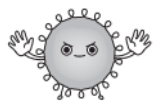
ヘルパーT細胞

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

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。



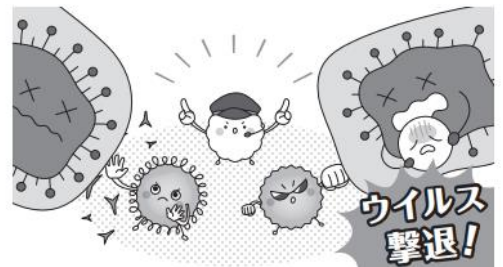
VS ② 自然免疫チームの攻撃

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。

●生活習慣で免疫力がパワーアップします●

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。