

保健だより 12月



R4.12.21 甲府商業高校 保健室

もうすぐ冬休みですね。冬休み中も、規則正しい生活に心がけ、安全に健康に過ごしてほしいと思います。そして、新年・新学期を元気に迎えられるようにしましょう。

冬休み中の健康上の諸注意



一人ひとりが
できることを
きちんとしよう

1. 朝の検温、体調の確認を続けましょう

検温、健康チェックを毎朝続け、体調不良がある場合には、無理をせずに休みましょう（早めの受診）。

◎発熱等の症状がある場合

- ・かかりつけ医がいる場合→かかりつけ医等最寄りの医療機関に電話をして相談
- ・かかりつけ医がない場合→山梨県コロナウイルス感染症受診・相談センターに相談 ([TEL:055-223-8896](tel:055-223-8896))

※甲府市の方は甲府市受診・相談センターに相談 ([TEL:055-237-8952](tel:055-237-8952))

***新型コロナウイルスに感染していると判断された場合や濃厚接触者となった場合は、速やかに学校へ連絡をお願いします。PCR検査を受けることになった場合も連絡をお願いします。**

病名と症状	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの痛み
新型コロナウイルス	☹️	😊 平熱～高熱	☹️	☹️	😊	☹️
インフルエンザ	☹️	😊 高熱	☹️	☹️	☹️	☹️
かぜ	😊	😊 平熱～微熱	☹️	😊	😊	☹️

よく似た症状が多く、自分では判断できないことがほとんどです。「体調が悪いな」と思ったら、早めに休みましょう。

☹️ … 高頻度 😊 … よくある 😊 … ときどき 😊 … まれに ※無症状の場合を除く

2. 手指消毒、マスクの着用

○手洗いのタイミング：①食事の前 ②トイレの後 ③外から帰宅した時

○マスクの着用、咳エチケットの励行をお願いします。



3. 3密（密集・密接・密閉）を避けよう

○山梨県の今までの感染状況を振り返ると、いつもと違う人の動きが生まれる時期に感染が拡大しています。

○特に、カラオケ、コンサートやライブハウス、飲食店ではクラスターが発生するリスクが非常に高いため、万全な注意を払って冬休みを過ごしましょう。

4. 部活動での注意点

○体調が悪い場合は、参加しない。

○部室や更衣室で密集しない。飲食の回し飲みはしないこと。

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、カゼ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。

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！



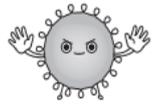
ヘルパーT細胞

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。

