

ほけんだより11月

令和3年(2021年)11月発行
豊中市立第十四中学校 保健室

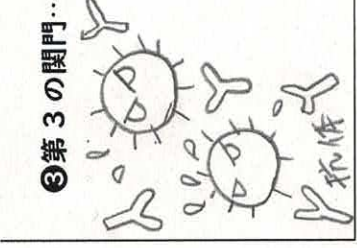


侵入・感染するウイルスに、からだはどのように対処しているの??



●からだには、3段階の「関門(バリア)」があります!
～からだは侵入に対し、何重にも守ろうとしています～

- ①第1の関門…【皮ふ】 傷がなければ、病原体などは簡単には侵入できません。鼻や口から侵入しようとする、せきやくしゃみで排出しようとしています。
- ②第2の関門…【自然免疫】 外から侵入してきた異物や病原体に対抗するしくみです。自然免疫を代表する主な免疫細胞は、マクロファージ・好中球・NK細胞(ナチュラルキラー細胞)・樹状細胞です。好中球やマクロファージは侵入してきた異物や病原体を食べ、NK細胞は攻撃して排除する働きをしています。
- ③第3の関門…【獲得免疫】 一度侵入した病原体の情報を記憶します。NK細胞



免疫細胞が自分たちだけでは侵入した病原体をやっつけられないとなると、樹状細胞が、「熱をあげろ!」「やっつけるための攻撃の指示や部隊をつくれ!」と獲得免疫に連絡し、病原体と戦うための援軍を要請します。B細胞
主な獲得細胞は、キラーT細胞・ヘルパーT細胞・B細胞です。免疫細胞から連絡を受けたヘルパーT細胞がB細胞やキラーT細胞に命令し、攻撃にかかります。再び同じ病原体が侵入した時は、B細胞が作った抗体で素早く攻撃し、からだを守ろうと戦います。

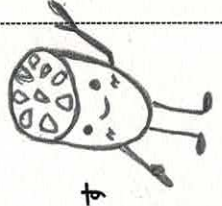
ウイルスに負けないからだをつくることも大切!



食べて免疫力UP

●3食しっかり食べよう!

- レンコン・ジャガイモ・プロッコリーなど
- ビタミンCが豊富: 白血球の働きを強化し免疫力を高めます。
- ゴボウ・レンコン・プロッコリーなど
- 食物繊維が豊富: 感染症に対する抵抗力をつける成分がふくまれます。
- ニンジン ビタミンAが豊富: 体内の粘膜を正常に働かせる
- プロッコリー ビタミンEが豊富: 抗酸化作用あり。
- シュンギク カボチャ カロテンが豊富: 免疫力がアップします

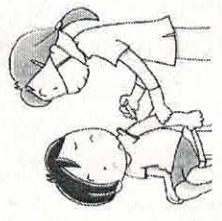


●バランスよく食べよう!

このほかにも、からだに欠かせない栄養素がたくさんあります。いろんな食材をバランスよく食べましょう。

●せきや発熱は病気のサインではありますが、それは、からだにウイルスと戦っているサインでもあります。鼻水やせき、くしゃみがでるのはウイルスを外に出そうとしている反応。発熱は、ウイルスの増殖を抑えている反応です。これらの反応は、生体防御反応です。(からだを守るための反応)

●コロナのワクチン接種で出る副反応は、軽度の場合、人工的にウイルスのRNA(遺伝子)を注入したことによる、生体反応だと考えられています。ワクチンを接種したら、当日は激しい運動はせず、安静に過ごしましょう。そして、体調が悪い日は、家で休養しましょう。



●疲労がたまると、免疫力と抵抗力が下がります。体調が悪い時はゆっくり休みましょう。

