



令和5年 1月  
富山県立魚津高等学校  
保健室

## あけましておめでとうございます！

新たな目標を胸に新年を迎えた人も多いと思います。皆さんにとって飛躍の1年になるよう、今年も保健室から応援しています。

さて、3学期が始まりましたが、まだお正月気分の生活をしていませんか？冬休み中、ついつい夜遅くまでゲームをしたり、昼前まで寝ていたりした人もいるのではないのでしょうか。まずは早起きをして太陽の光を浴びるとともに、朝ご飯を食べて心身を学校モードに切り替えましょう！



## 受験生のみなさん、本番に向けてラストスパート！

### 食事編

#### <食べるものを意識しよう！>

冷えや緊張は胃腸の働きを低下させ、消化不良や胃もたれが起こりやすくなります。脂肪分の多い食事や生ものなどの胃腸に負担がかかるものは控え、温かくて消化の良いもの、食べ慣れているものを摂りましょう。

#### <大事な日こそ“朝ご飯”で本領発揮！>

朝ご飯には、消化や吸収がゆっくりで腹持ちの良い『ご飯+おかず』の組み合わせがおすすめ！特に白米にはブドウ糖が多く含まれており、脳のエネルギー源になります。受験当日の朝ご飯は、『よく噛む』&『腹八分目』を心がけ、体や脳を目覚めさせましょう。

### 睡眠編

#### <身体のメンテナンスと記憶の定着には睡眠が◎>

必要な睡眠時間は人それぞれですが、睡眠には脳と体を休め、記憶を脳に定着させる役割があります。昼間に眠くなるのは睡眠不足のサインです。ベストな睡眠時間を見つけましょう。

#### <脳が働きはじめる時間をヒントにしよう！>

脳が活発に働きだすのは起床して3時間後とされています。自分のベストな睡眠時間が分かったら、次は試験開始の時間から逆算して、就寝時刻と起床時刻を確認しましょう。なかなか眠れないときでも、横になり目を閉じるだけでも体力はある程度回復します。

### 受験前日までのリラックス編

#### <受験生にはひと休みも大切です>

人間の脳は長時間集中し続けることはできません。勉強しているときは適度に休憩をいれて、軽い運動をしたり、音楽を聴いたり、気分転換しましょう。

#### <脳のリラックスには、ぬるめのお風呂が◎>

ぬるめのお風呂に入ると、副交感神経が働いて脳がリラックスします。体温が下がると眠くなるので、寝る2～3時間前の入浴がおすすめ！

### 受験当日のリラックス編

#### <いつでも簡単にできる！緊張をやわらげる方法>

適度な緊張は集中力を高めたり、実力を発揮するのを手伝ってくれたり、良い作用があります。緊張が強いときには落ち着くまで腹式呼吸を繰り返すと、緊張がやわらぎます。

1. ゆっくりと口から息を吐く(お腹をへこませる)
2. 吐ききったら鼻から息を吸う(お腹を膨らませる)
3. 息をとめる(その後は、1～3を繰り返す)

# 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

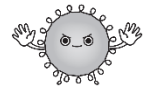
遅れてやってくるけど、攻撃力抜群！



**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

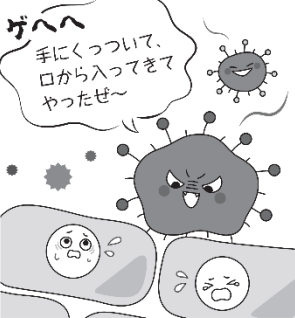


**B細胞**  
敵専用の抗体を  
作って攻撃する

### VS ①

#### ウイルスの攻撃

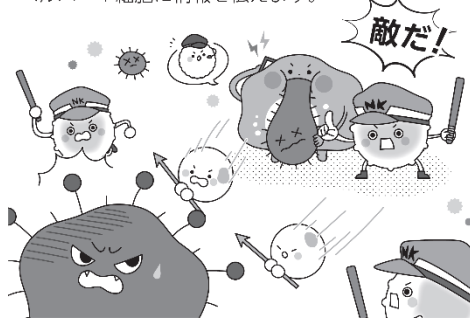
ウイルスが体内に侵入！  
細胞の中に潜り込み、乗っ取って  
いきます。



### VS ②

#### 自然免疫チームの攻撃

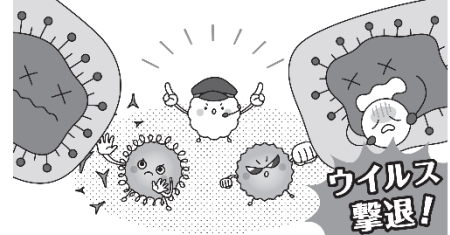
ナチュラルキラー細胞、マクロファージ、好中球が  
すぐにウイルスの存在に気づき、攻撃を開始します。  
マクロファージはウイルスを食べながら、司令塔の  
ヘルパーT細胞に情報を伝えます。



### 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



笑いとナチュラルキラー細胞が  
活性化されるといわれます。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。



## 相談室より

「緊張や不安を感じやすい」、「つい頑張りすぎちゃう」、「人に気を遣いすぎて疲れちゃう……」。みなさんにもこんなことはありませんか？「ちょっと誰かに話を聞いてもらいたい！」と思ったら、スクールカウンセラーの先生に相談ができます。相談を希望する場合は、担任の先生や保健室に知らせてください。保護者の方も相談可能です。いつでも気軽に担任までご連絡ください。

＜教育相談の実施日＞ 1月20日(金)、2月7日(火)、2月27日(月) PM