



<12月の保健目標>

じょうぶ からだ

丈夫な体をつくろう。

12月に入り、寒い日が続いています。かぜやインフルエンザの流行る季節になってきました。今月の保健だよりは、みんながかぜやインフルエンザにならないためのポイントをお知らせします。しっかり読んで、病気に負けない丈夫な体で冬を乗りきりましょう。

感染症から体を守るしくみ



病気の菌やウイルスが体に入り、増えることで起こる病気を感染症といいます。みなさんがよく知っているインフルエンザやおたふくかぜ、みずぼうそうなども、感染症のひとつです。病気の菌やウイルスから体を守っているのは、白血球の仲間たち。チームを組んで、それぞれの役割を果たしています。

<p>はつ けつ きゅう なか ま 白血球の仲間たち</p> <p>だい ぶ たい 第1部隊</p>	<p>た べ ち ゃ う 病原体を食べちゃう</p>  <p>こう ちゅう きゅう 好中球</p>	<p>じょう ほう じょう けい 情報を届けるぞ</p>  <p>ま けろ ふ あ ー じ マクロファージ</p>	<p>じ かん 24 じ かん パトロール 24時間パトロール</p>  <p>な ちゅ らる きー ら せう ぼう ナチュラルキラー細胞</p>
--	--	---	--



けっ かん そと で びょう げん たい た
血管の外へ出て、病原体を食べます。
そと へ 出るとすぐに死んでしまって、
うみ 膿になります。

びょう げん たい た
病原体を食べ、リンパ節に移動。
びょう げん たい じょう ほう
病原体の情報をヘルパーT細胞に知
らせます。

けつ えき なか じ かん ぜん しん
血液の中において、24時間、全身を
パトロールしています。
びょう げん たい かん せん さい ぼう み
病原体に感染した細胞を見つけると、
たん どん かく せき
単独ですぐに攻撃します。

うら 裏へつづく



じょうほう こと わたし しゅつどう
情報が届いたら、私たちも出動!

じょうほう う と こうげき
情報を受け取って攻撃!

つぎ たたか とも
次の戦いにも備えます。



はっ けつ きゅう なか ま
白血球の仲間たち
 だい ぶ たい
第2部隊



はっ けつ きゅう なか ま つよ
白血球の仲間たちを強くするには!

- ① はや ふ とん はい じゅうぶん
 ①早めに布団に入り、十分なすいみんをとる。
- ② にち かい えいよう しょくじ
 ②1日3回、栄養バランスのとれた食事をとる。
- ③ むり つづ ていと うんどう まいにちつづ
 ③無理せず続けられる程度の運動を、毎日続ける。
- ④ ふろ ゆっくり はい からだ
 ④お風呂にゆっくり入り、体をあたためる。
- ⑤ おお こえ だ げんき わら
 ⑤大きな声を出して、元気よく笑う。



きそくただ せいかつ おく びょうき きん じぶん からだ まち
 規則正しい生活を送ることで、病気の菌やウイルスから自分の体を守ることができるよ。
 さむ ふゆ びょうき ま しょうぶ からだ いしき
 寒い冬、病気に負けない丈夫な体をつくるために5つのポイントを意識してくださいね。

