



兵庫県立明石高校
保健環境部

今年も元気に!



新しい1年が始まりました。今年の十二支はウサギ。ウサギのぴよんぴよん跳ねる姿から「飛躍」の意味が込められることもあるそうです。皆さんにとって「飛躍」の1年になるよう、保健室からも応援しています。



普段、何気なく発している言葉。自分がどんな言葉を使っているか、意識したことはありますか？

「おそらく相手に悪気はないだろうけど、言われたことで自分は傷ついた」という経験は誰もが思うと思います。逆に、「誰かの言葉に勇気づけられた」「前向きになれた」そんな経験もあると思います。自分のかけた言葉が、誰かの力になるなんて、とても素敵なことですね。皆さんには、何気なく発した言葉で誰かを傷つけるよりも、誰かを元気づけたり、幸せな気持ちになれる言葉を、たくさん使えるようになってほしいです。そのためには、自分の発した言葉が、相手にどんな影響があるのかを意識できるようになるといいですね。まずは、自分が言われて嬉しい言葉を、周りの人にもかけてあげてください。

自分も相手も大切に

I メッセージ

チームスポーツで、
友だちがミスをして負けてしまった。

こんな言い方していませんか？



You

メッセージ



なんであんなミスするの!? ちゃんと練習した!?

「“あなた”が悪い」と感情的に伝えると、相手は怒りを感じたり、傷ついたりして、「一緒に勝ちたかった」というあなたの本当の気持ちが伝わりにくくなります。

こんな言い方をしてみよう

I

メッセージ



負けて悔しいけど、私もフォローすれば良かった。一緒に練習しよう。

「“私”はこう思った。こうしたい」という“Iメッセージ”を意識すると、相手に気持ちを受け止めてもらいやすくなります。

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



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。



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。



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。

