

2023年が始まりました。今年の干支はうさぎです。兎という字が含まれる四字熟語に「兎走鳥飛（とそううひ）」というものがありますが、知っていますか？兎は日、鳥は月を表し、月日があつという間に過ぎることを意味しています。新年が始まったばかりですが、時間はあつという間に過ぎていきます。今年も充実した1年になるように。目標やがんばりたいことを決めて取り組むようにしましょう。

## 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

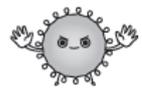
遅れてやってくるけど、攻撃力抜群！



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。



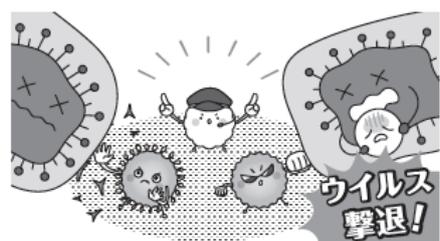
#### VS ② 自然免疫チームの攻撃

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。



7つのまちがいを探そう！

答えは下に  
あります。



喜びも、くやしさも  
心が育つのに必要です



喜びも、くやしさも  
心が育つのに必要です



### 試験前ミステリー

「なぜか部屋の掃除をしたくなる…」



試

験前に部屋の掃除をしたくなるあなたは、試験前特有の“怪奇現象”に遭遇しているのかもしれない…。

この“怪奇現象”は、心理学で「セルフ・ハンディキャッピング」と呼ばれます。試験で良い点が取れるか自信がない時などに、掃除をすることで「十分な準備ができなかったから」と、自分を守る言い訳を作ります。

もし試験前に部屋を掃除したくなったら、「自信がないんだな」と自分を客観的に見つめてみてください。自覚できると、意外とすんなり勉強を始められたりするものです。

受験生はラストスパート！

“怪奇現象”に陥ることなく、  
しっかり準備しましょう。

疲れているときは、無理せず休んでくださいね。



路面凍結による転倒が増えています。  
気をつけて！



要チェック!

## インフルエンザの「注意報」「警報」

冬期を中心に猛威をふるうインフルエンザ。ここ数年は大きな流行は起きていませんが、依然として警戒すべき感染症であることに変わりはありません。特に3年生は、進路を決めるための大事な時期に入っています。毎日の手洗いや生活習慣（休養・食事・運動）など、油断せずに予防を心がけてほしいと思います。

ところで、インフルエンザにも「注意報」「警報」があるのを知っていますか？ これは、気象に関する注意報・警報と同様に、日本各地でどのくらいインフルエンザが流行しているかを示すものです。国立感染症研究所感染症情報センターが定点医療機関（全国約5000か所）を受診したインフルエンザ患者数をもとに、流行の様子を県単位に色分けで示した『インフルエンザ流行レベルマップ』として毎週更新しています。

学校・保健室からも常に最新の流行状況などについてお知らせしていますが、こうした情報も、外出などの予定がある場合などに活用できますね。



現在、3年ぶりにインフルエンザが流行しており、石川県では「インフルエンザ注意報」が発令中です。コロナもインフルエンザも風邪も予防方法は同じです。手洗い、うがい、手指消毒、マスク、換気、規則正しい生活等、引き続き感染症対策を徹底していきましょう！

【答え】左奥のエアコンの吹き出し口、黒板の長さ、窓ぎわの先生の上着のポケット、右奥グループの女子生徒の腕、左手前グループの男子生徒のズボンのライン、中央より少し手前のうわばき、右手前グループのかるたの数