

Health Information

No.331 2021 10月
 仙台大学附属明成高等学校
 生徒保健委員会
 仙台市青葉区川平2丁目2番1号

10月
インタビュー

今年度は、新しく赴任された先生方を紹介しています。今月号は坂本 想(こころ)先生にインタビューしました。

朝晩大分寒くなってきました。皆さん体調はいかがですか？例年ですとインフルエンザの流行が始まっていますが、今季は新型コロナウイルス感染症予防対策の効果で、罹患者の報告はないようです。冬の感染症にはインフルエンザの他にノロウイルスなどによる感染性胃腸炎があります。予防対策をしっかり行い、感染症にかからないようにしましょう。

保健室では「目の愛護デー」にちなんで目に関する掲示をしています。今回はふくろうの眼についての豆知識も掲示してあります。



感染症予防のため、日頃から手洗いの習慣、マスクの着用に心掛けましょう。また、体調が悪いときは登校せず、休養しましょう。

予防のポイント 免疫力の違い・・・免疫とは？

なぜ、病気になる人とならない人がいるのか？なぜインフルエンザにかかる人とかからない人がいるのか？これは免疫力の違いがあるからです。

病原体から体を守っているのは血液中の白血球です。白血球の仲間たちがそれぞれ分担して体を守っています。私たちの体は、免疫のバランスが崩れると病気になることがあります。

ウイルスや細菌などの病原体が入ると

好中球は、病原体が入ると病原体を食べます。外へ出ると好中球は死んでしまい膿(うみ)になります。

マクロファージは、病原体を食べ、情報をヘルパーT細胞に伝えます。

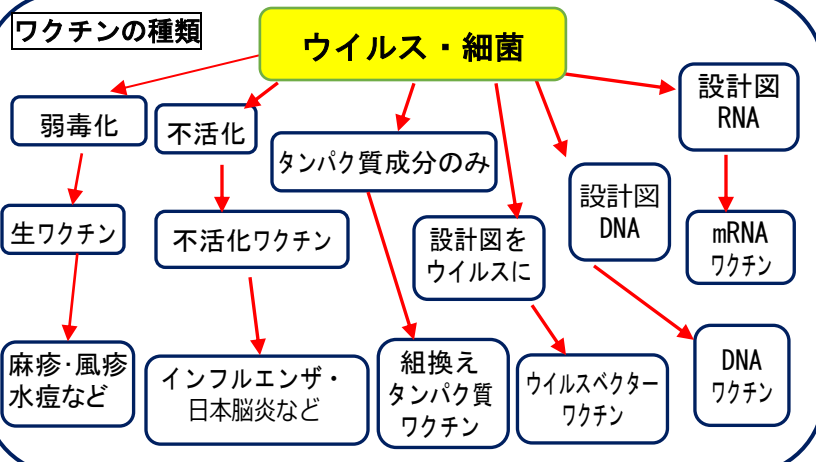
ナチュラルキラー細胞は、24時間全身をパトロールしています。病原体に感染した細胞を攻撃します。

情報は記憶され、次の攻撃に備えられ素早く対処できるようになります。この機能を利用したのがワクチンによる**予防接種**です。

キラーT細胞は、ヘルパーT細胞の指令を受け、病原体に感染した細胞を攻撃します。

B細胞は、指令を受け、病原体に合った抗体を作り、攻撃します。情報は記憶され次の侵入に備えます。

ヘルパーT細胞は、情報を受け取り、B細胞やキラーT細胞に攻撃の指令を出します。



インフルエンザワクチンは不活化ワクチンです。不活化ワクチンは、インフルエンザウイルスの感染性を失わせ、必要な成分を取り出して作ったものです。ウイルスとしての働きはないので、ワクチン接種によってインフルエンザを発症することはありません。

コロナワクチンはm(メッセンジャー)RNAワクチンでウイルスを構成するタンパク質の遺伝情報を投与します。その遺伝情報をもとに、体内でウイルスのタンパク質を作り、そのタンパク質に対する抗体が作られることで免疫を獲得します。今回、新型コロナウイルスの表面にあるタンパク質に対するワクチンが国内外で承認を受け、日本でも接種が開始されています。

免疫力アップには・・・

食事：ビタミンA・C・Eを含む食品が免疫アップ
 緑黄色野菜にはビタミンが、大根などの色の薄い野菜には免疫細胞を元気にする酵素が含まれています。生の野菜や果物には免疫力を上げるのに効果があります。また海藻のぬめり成分「フコダイン」も免疫を高めます。

編集後記

コロナ対策のためにも免疫力アップしましょう。ビタミンもしっかり摂り、手洗いを定期的に行い、インフルエンザやコロナを予防しましょう。

保健委員 2年3組
 加藤, 長沼



Q1: 趣味は何ですか
 A, ショッピング, ゲーム, プロ野球観戦です。

Q2: 先生が大切にしているものは何ですか
 A, 最近話題のゲーム機です。

Q3: 休日はどのように過ごしていますか
 A, 日中はショッピング, 夜はゲームです。

Q4: ストレス解消法を教えてください
 A ダンス, (ヒップホップ)

Q5: 高校時代はどのように過ごしましたか
 A, ソフトボール部に所属し, 毎日外で泥だらけになっていました。

Q6: 特技はありますか。 A, ドッジボールです。

Q7: お奨めの本がありますか A, 佐々木健一著 『美学への招待』

Q8: 仙台大学の出身と聞きましたが入ったきっかけ, 学生時代の思い出があれば教えてください。

A, 私は高校生の頃から保健体育の教員を目指していました。加えて栄養面からも生徒のサポートをしたいと考えていたため, 仙台大学の運動栄養学科に進学しました。学生時代は特にダンスとの関わりが多く, 演者としてステージに立ったり, 裏方としてイベントを運営したりとダンスの魅力に改めて感じ, そのような時間が今の私を作っているのだと思います。

Q9: 好きな食べ物はありますか A, もんじゃ焼き, フライドポテトです



Q10: 好きなキャラクターやアーティストがいたら教えてください。
 A, キャクターはミッフィー、アーティスト安室奈美恵です。

Q11: マイブームはありますか A, ひとりたこ焼きパーティです。

Q12: 明成生へメッセージをお願いします

A, 今後も様々な場面で関わる機会があると思いますのでどうぞ宜しくお願い致します！皆さんが3年間でどのように成長するかを楽しみにしています！

ご協力ありがとうございました。