

平成29年度

# 6月の保健室

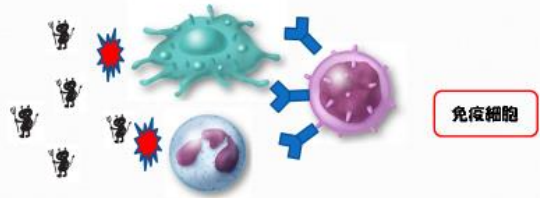
6月6日（火）学校医の林先生による  
保健講話「免疫力」を行いました。

## めんえきりよく 『免疫力』

保健講話29年6月6日

### めんえき 免疫とは？

- 自己と非自己を区別して  
自己を守るために非自己に対して攻撃し、  
排除しようとする働き



### よぼうせつしゅ 予防接種（ワクチン）

- 人間が本来もっている「免疫（めんえき）」のシステムを利用して、
- さまざまな感染症に対する『抗体』を作らせるもの



### めんえきりよく たか 免疫力を高めるために



- 免疫とは自分と自分ではないものを区別して、自分ではないものが体の中に入ってきたときに、攻撃し排除しようとするはたらきです。
- 免疫は体液性免疫と細胞性免疫に分かれます。体液性免疫は抗体を作って、病原体を分解し、細胞性免疫は直接、病原体を攻撃します。
- 予防接種は免疫のシステムを利用しています。様々な感染症に対する抗体を体の中に作り、病気を予防します。
- アレルギーも免疫が関わっています。本来、人間にそれほど害のない花粉や食べ物などに免疫反応が過剰に反応してしまうことで起こります。
- 免疫力を上げることで病気にかかりにくくなります。免疫力を上げるためにはしっかりと睡眠をとること・バランスのよい食事をとること・適度に運動すること・体を温めることなどが大切です。