



# 感染予防のストレスマネジメント 2

小学校高学年～中学・高校生用

**免疫のはたらきを高めて、からだを強くしよう！**

山梨県総合教育センター  
相談支援部教育相談担当  
2020 4.20 作成

お城のまもり

お城は、いろいろな方法で敵の攻撃から守られています。

① 入れない



お城のまもり  
お城は、いろいろな方法で敵の攻撃から守られています。

① 入れない



② 戦う



お城のまもり

お城は、いろいろな方法で敵の攻撃から守られています。

① 入れない



② 戦う



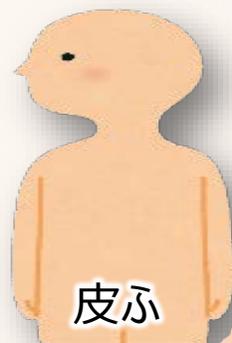
③ 手ごわい敵の  
情報を得て戦う



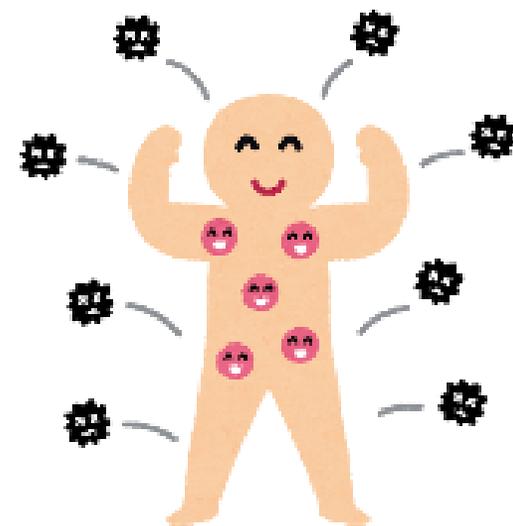
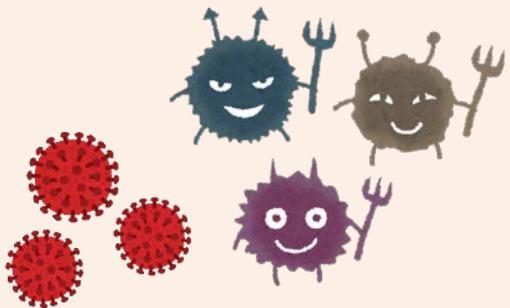
# からだの守り 免疫のはたらき

私たちのからだも、細菌やウイルスなどの病原体から守られています。

## ① 入れない



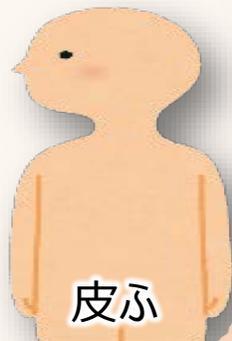
攻めろ～！



# からだの守り 免疫のはたらき

私たちのからだも、細菌やウイルスなどの病原体から守られています。

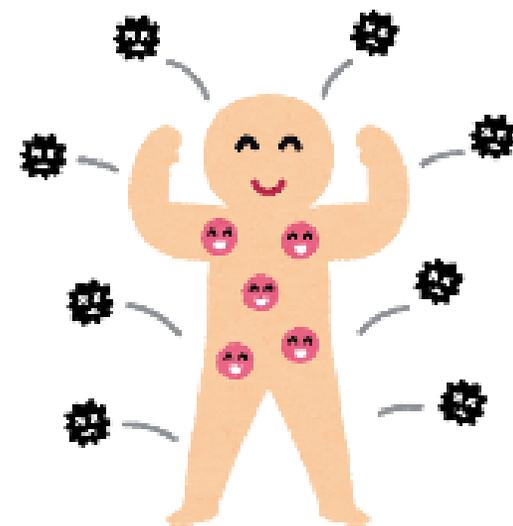
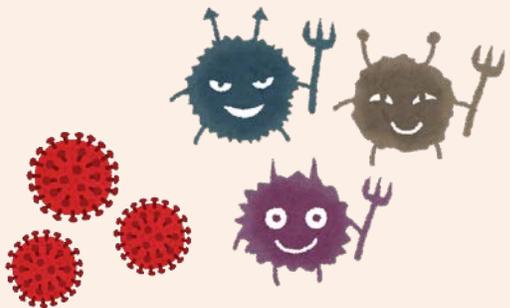
## ① 入れない



## ② 免疫細胞が戦う (食べる)



攻めろ～！

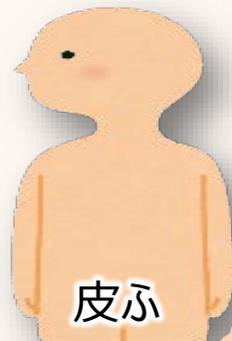


からだの守り 免疫のはたらき  
私たちのからだも、細菌やウイルスなどの病原体から守られています。

① 入れない



鼻水・涙など  
体液



皮膚

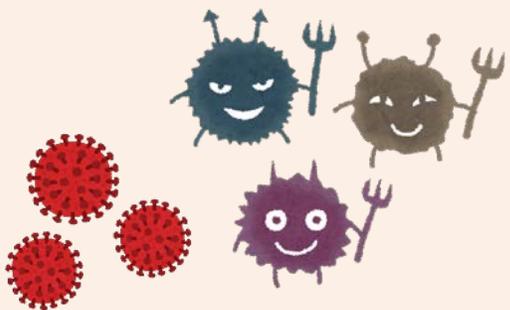


分泌物  
(ぶんぴつぶつ)



粘膜 (ねんまく)

攻めろ～！



② 免疫細胞が戦う  
(食べる)



好中球  
(こうちゅうきゅう)



マクロファージ



樹状細胞  
(じゅじょうさいぼう)

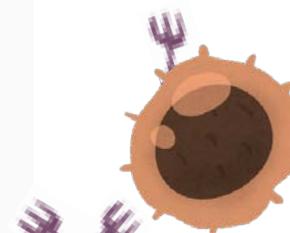
③ 病原体の情報を  
得て排除する



キラーT細胞

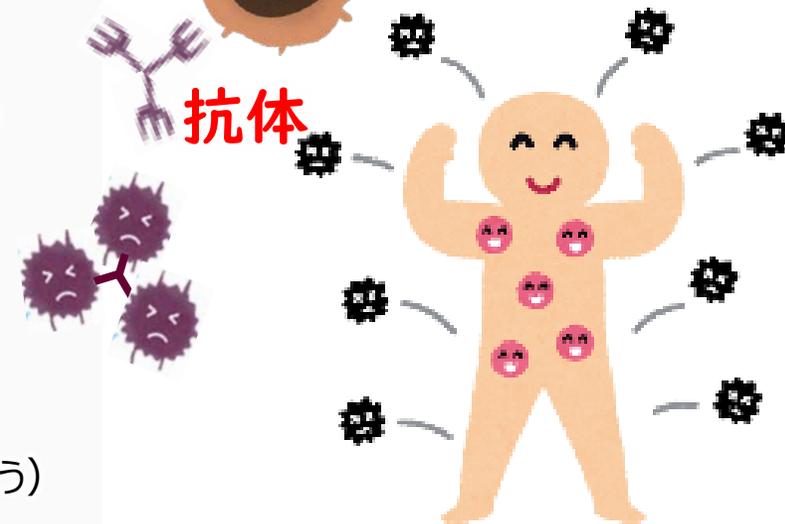


ヘルパーT細胞



B細胞

抗体



あなたがお城の殿様だったら、お城の守りを強くするためにどうしますか？



もう戦えん・・・

敵の弱点さえわかれば・・・



ストレスだ・・・

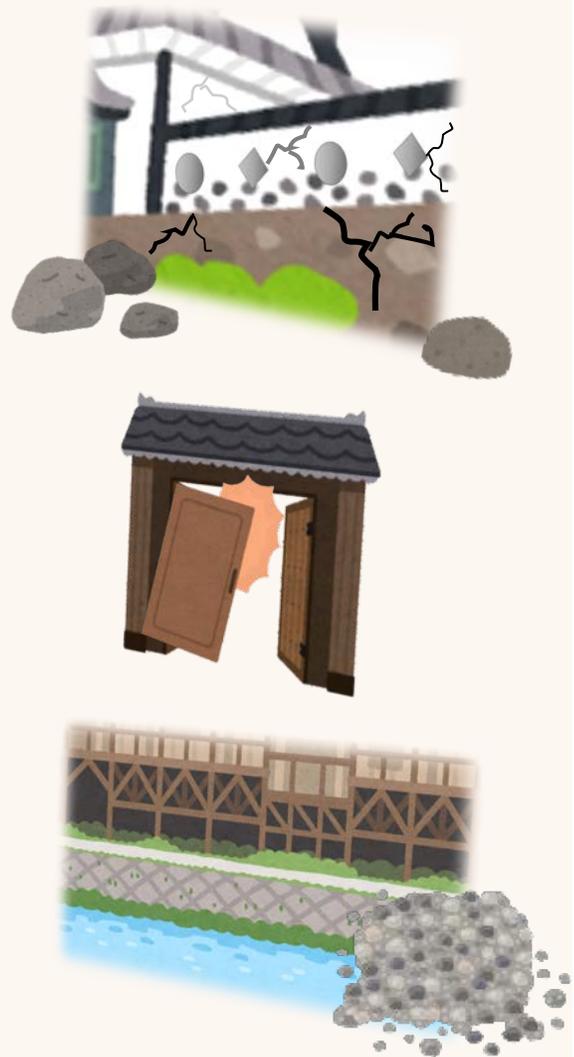


あなたがお城の殿様だったら、お城の守りを強くするためにどうしますか？



食事・休養・習慣

① 丈夫にする



あなたがお城の殿様だったら、お城の守りを強くするためにどうしますか？

① 丈夫にする



② 強くする



食事・休養・習慣



運動・リラックス



# あなたがお城の殿様だったら、お城の守りを強くするためにどうしますか？

## ① 丈夫にする



食事・休養・習慣



運動・リラックス



知識・絆

## ② 強くする



## ③ 相手を良く知る



# 免疫のはたらきを高める方法も同じです。



食事・休養・習慣



運動・リラックス

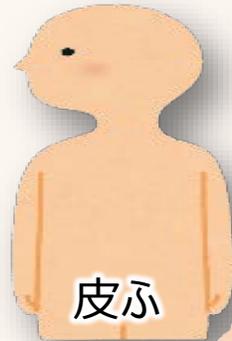


知識・絆

## ① 丈夫にする



鼻水・涙など  
体液



皮膚



分泌物  
(ぶんぴつぶつ)

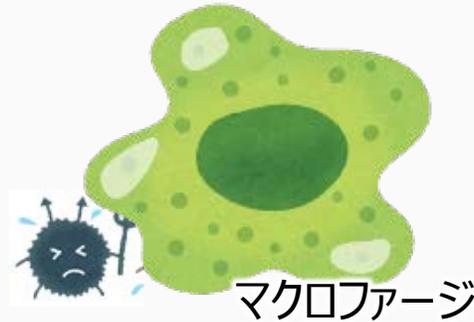


粘膜 (ねんまく)

## ② 強くする



好中球  
(こうちゅうきゅう)



マクロファージ



樹状細胞  
(じゅじょうさいぼう)

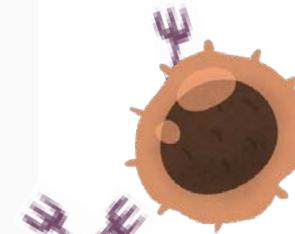
## ③ 相手を良く知る



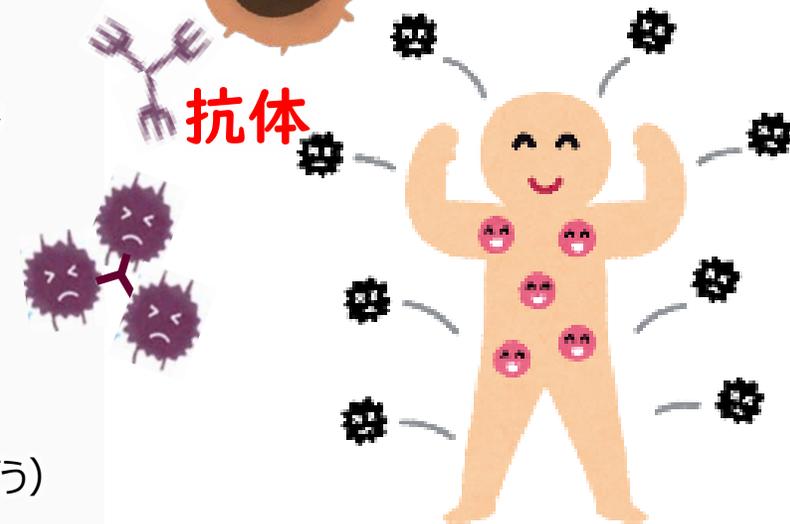
キラーT細胞



ヘルパーT細胞



B細胞



抗体

## まとめ 免疫のはたらきを高めるために

### ① 食事・休養・習慣

よく食べ，ぐっすり眠り，規則正しい生活習慣をおくろう

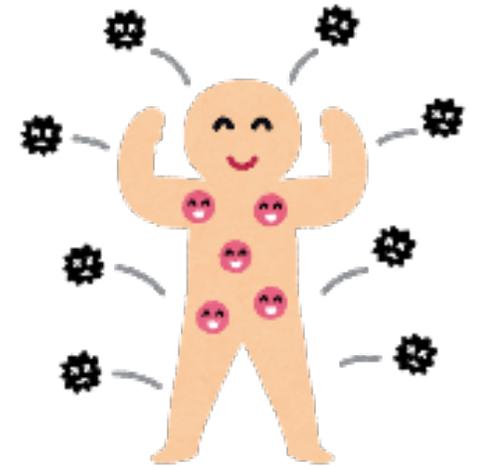
### ② 運動・リラックス

からだを動かし，リラックスしてストレスをコントロールしよう

### ③ 確かな知識を学ぶ

正しい知識や情報を身につけ，落ちついて予防しよう

私たちは，自分で免疫のはたらきを高めることができます。



ストレスのコントロール方法も学習しよう！