



感染予防のストレスマネジメント 3

新型コロナウイルスから、からだを守ろう！



戦ったことのない敵が侵入して
しまい落城したようじゃ...

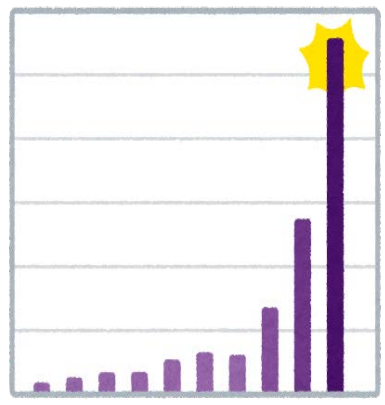
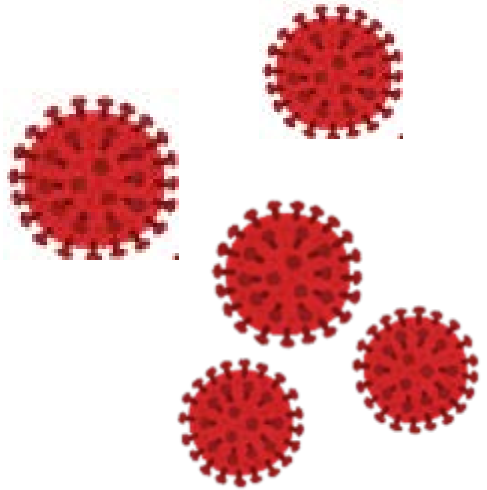
武器が効かないようじゃ...

どうしたらいいのじゃ...





初めて流行している
感染症です。



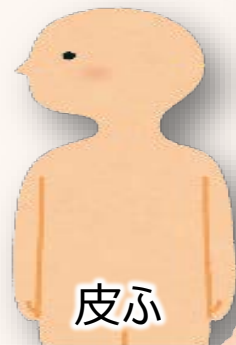
新型コロナウイルス

コロナウイルスは
昔から存在しています。
インフルエンザは毎年
流行する感染症です。

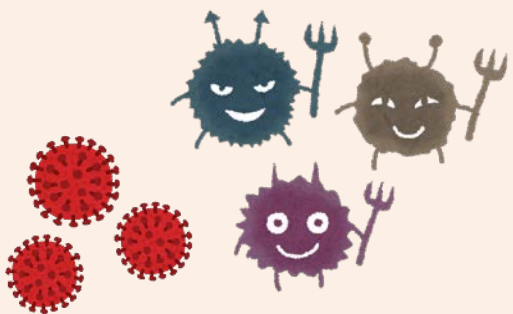


からだの守り 免疫のはたらき
私たちのからだも、細菌やウイルスなどの病原体から守られています。

① 入れない



攻めろ～！



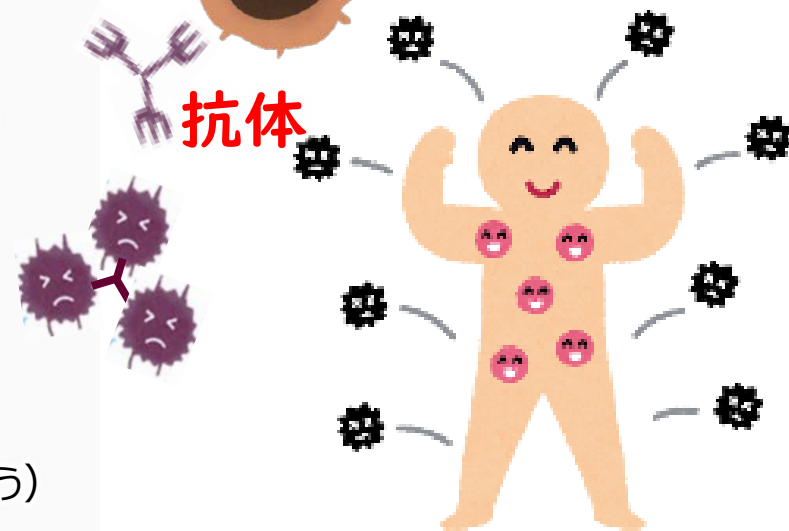
② 免疫細胞が戦う
(食べる)



③ 病原体の情報を
得て排除する



抗体



初めて侵入した病原体は抗体を作るまで時間がかかります。
疲れていたり，ストレスがたまっていると免疫のはたらきが低下します。



攻めろ～！



新型コロナウイルス

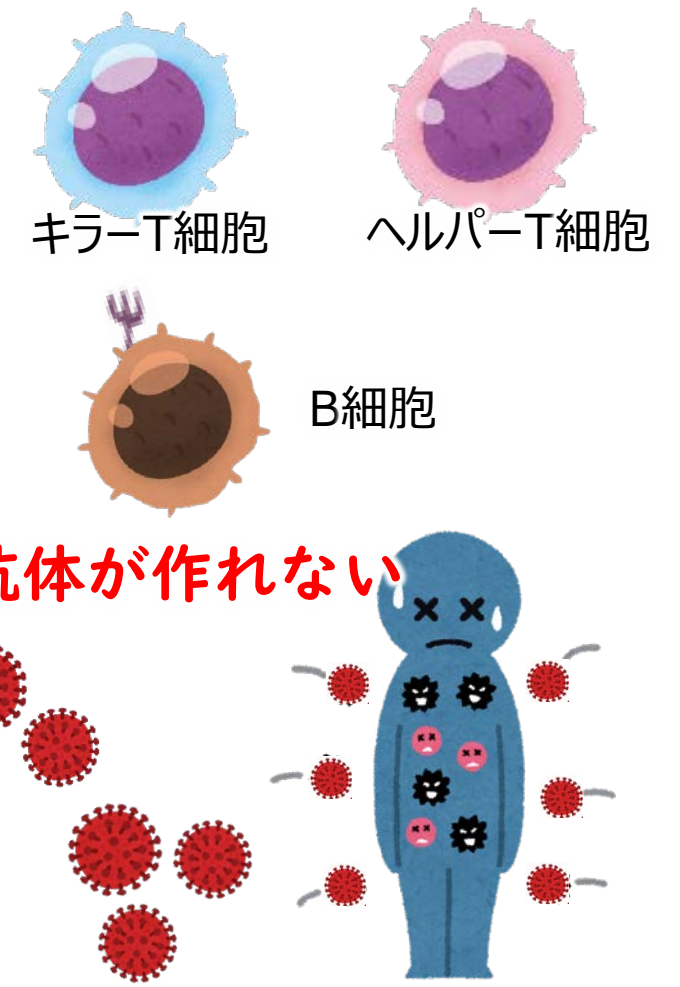
① 入れない

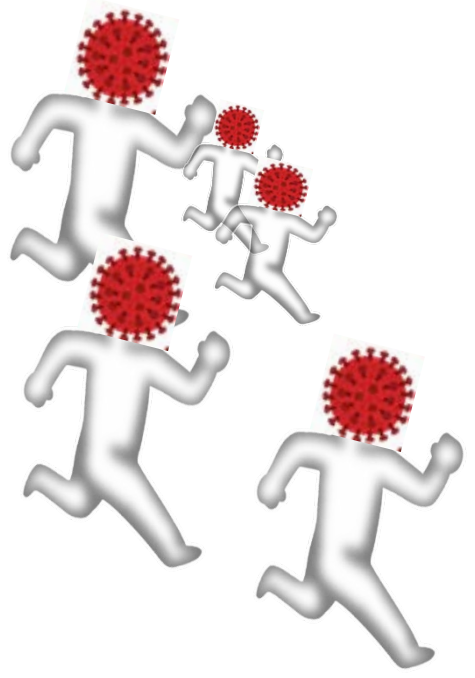


② 免疫細胞が戦う
(食べる)



③ ~~病原体の情報を
得て排除する~~





侵入させてはならぬ！

石垣や堀の外にも壁を作るのじゃ～

敵がいるところに近づいてはならぬぞ～



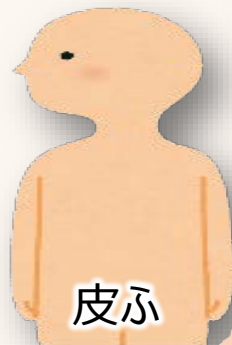
からだに入れないようにしましょう！



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)

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

抗体が作れない



まとめ コロナウイルスからからだを守るために

- ① 免疫のはたらきを高めよう。
食う・寝る・運動 ストレスのコントロール
- ② からだに入ってこないようにしよう。
マスク 手洗い 消毒
- ③ ウイルスのいないところにいよう。

密閉・密集・密接を避ける。つまり，よく換気をして，人の集まるところに行かないようにして，会話するときは2 m以上離れましょう。

私たちは，自分でコロナウイルスから守ることができます。

