

保健だより 2月号



NO.15

大阪市立平野北中学校
保健室

2月の別名に梅見月^{うめみづき}があります。梅は厳しい寒さの後、春の訪れを告げる花です。今年で3年目の「令和」も、そんな梅みたいに一人ひとりが大きな花を咲かせられますようにと願って付けられました。ウィルスに負けずに寒さを乗り越えて、元気に春を迎えるといですね。

学校では、腹痛や下痢、嘔吐など胃腸炎の症状で休む人が続いています。水は冷たいですが、「特にトイレの後や食事の前は石鹼を使って丁寧に手洗いすること」「休み時間ごとに換気すること」を心掛けてください。3年生は受験直前です。体調管理には特に気を付けてくださいね！



新型コロナウイルスだけじゃない！ ノロウイルスにも気をつけて

□ どんな症状になるの？

潜伏期間(24~48時間)のあと、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛があります。熱はそれほど上がらず、1~2日続いて治癒します。軽い風邪のような場合もあれば、一日に何度も吐く場合もあります。



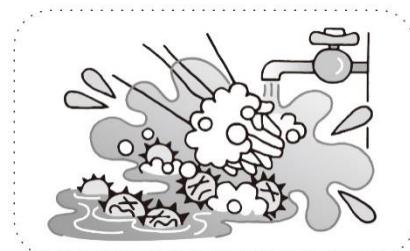
□ 感染力は？

ノロウイルスはとても強い感染力を持っています。感染した人の便や嘔吐物 1 グラムあたり 100 万~10 億個ものウイルスが含まれている上、少量で人に感染してしまいます。



□ 予防には？

ノロウイルスは感染力がとても強いため、しっかり手洗いするのが一番の予防です。特にトイレの後や食事の前には必ず丁寧に手を洗いましょう。また、休み時間ごとに教室のドアや窓を開けてこまめに換気し、ウイルスを追い出すのも冬の感染症予防に有効です。



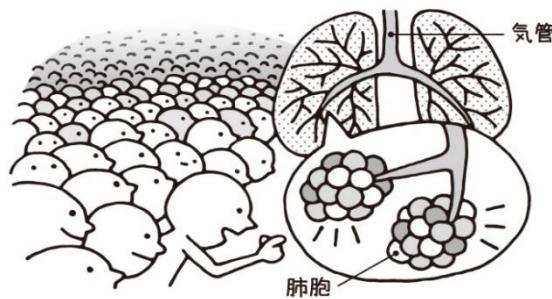
□ なってしまったら？

治療薬はありません。こまめに水分をとって、ゆっくり休養しましょう。下痢止めは回復を遅らせがあるので、使わないほうがいいでしょう。また、出席停止の期間は、医師の指示に従うようにしてください。





からだのクイズ どっちが○○？



Q どっちが多い？

人間の肺の袋

or

日本の人口

私たちが吸った空気は、気管を通って肺に届けられます。気管は肺に入ると細かく枝分かれしていく、その周りには肺胞というごく小さな袋が集まっています。イメージはぶどうの房。ぶどう 1 粒が肺胞 1 個です。

小さなぶどうの房がびっしり集まっているように見える肺。肺を 2 つに切ったら、スponジの断面のような感じだそうですよ。

肺胞ひとつひとつは網のような毛細血管に包まれていて、2 つの間では酸素と二酸化炭素の「交換」が行われます。つまり肺胞は私たちの体中に新鮮な酸素を送る最前線。不要になった二酸化炭素の回収場所でもあります。

ところでそんな肺胞の直径は約 0.1~0.2mm とごく小さく、両方の肺に 3~6 億個集まっています。日本の人口は約 1 億 2500 万人なので肺の袋（肺胞）の数のほうが多いですね。



Q どっちが長い？

人間の血管

or

地球を 1 周する距離

心臓から送り出された血液は、体中をめぐって、また心臓に戻っていきます。この旅をずっと繰り返して、私たちの命に必要な栄養や酸素を運び続けています。

血管は大きく分けると、動脈と静脈の 2 つ。血液を心臓から送り出す血管が動脈、心臓に戻す血管が静脈です。

心臓から離れると動脈はどんどん枝分かれし、細くなっています。最後は 1 mm の 100~200 分の 1 くらいの細さの毛細血管に。極細の毛細血管は網目状になり、静脈へとつながり、また心臓へと戻っていくのです。

この血管を全部つなぎ合わせた長さは、なんと約 10 万 km ! ピンとこない人は、地球 1 周が 4 万 km というと、わかりますか？ということは、血管を全部つなぎ合わせると、地球 2 周半。もちろん 1 周より長いですね。

受験生のみなさんへ 紧張しているあなたで大丈夫

受 験当日、緊張で心臓がバクバク…という人も多いでしょう。
「緊張してはいけない」と考えると、もっと焦ってしまいます。
緊張するのはダメなことではありません。私たちにとって自然なことで、がんばろうという気持ちの表れです。適度な緊張は集中力を高めてくれたり、実力を発揮するのを手伝ってくれたりもします。
それに、ドキドキしているのはみんな同じ。あなただけではありません。
緊張とうまく付き合って、力を出し切れるように…応援しています！