



2月の別名に梅見月があります。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。ウイルスに負けずに寒さを乗り越えて、元気に春を迎えたいですね。

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鹸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。熱はそれほど上がりず、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。



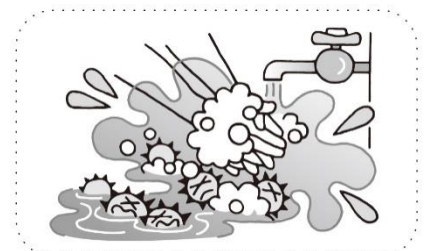
☑ 感染力は？

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ので、しっかり手洗い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。



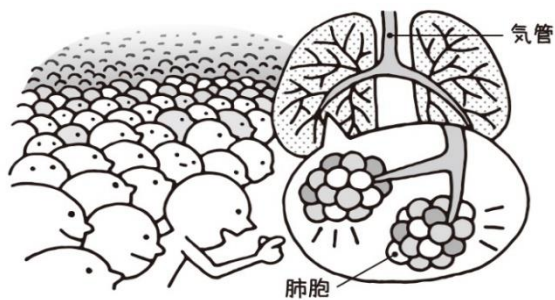
☑ なってしまったら？

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ることがあるので、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 どっちが〇〇？



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、気管を通し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て、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、スポン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、体中をめぐる、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、心臓に戻る血管が静脈です。

心臓から離れると動脈はどんどん枝分かれし、細くなっていきます。最後は1mm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 緊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！

