



保健だより



令和2年1月15日（水） 練馬区立石神井南中学校 保健室 NO. 11

新しい年が始まりました。『一年の計は元旦にあり』この言葉には、「何事もまず初めに計画を立てることが大事」という意味があります。目標をもとに計画を立て、一歩ずつ着実に進んでいきたいですね。そして、3年生の皆さんはまさに、自分の将来に向かって重要な一歩を決める時を迎えています。食事・睡眠をしっかりとって、心身のコンディションをきちんと整え、存分に力を発揮してほしいと思います。



マスクって本当に予防できる？



インフルエンザや感染性胃腸炎等が流行する時期です。冬休みがあり、学校内の流行は落ち着いていますが、予防するためにできることはしておきたいですね。かぜ・インフルエンザ予防の定番アイテムといえば、“マスク”です。冬になると、マスクをつけている人をあちこちで見かけます。でも、かぜ・インフルエンザの原因である「ウイルス」は、マスクの網目を通り抜けてしまう位の小さいものなのです。では、どうしてマスクで予防ができるのでしょうか。

マスクの働き その1

マスクを正しくつけると、自分の吐く息の湿気で、のどや鼻が乾燥しにくくなります。ウイルスは、乾いたところで活発になるため、湿気を保つことで活動を抑え、感染しにくくすることができます。

マスクの働き その2

かぜやインフルエンザにかかった人が咳・くしゃみをする時、鼻水やつばと一緒にウイルスも身体の外に飛び出します。マスクで鼻水やつばを止めることで、ウイルスの飛び散りも防ぐことができます。



こんなつけ方を していませんか？



鼻が出ている

あごをおおっていない



鼻の横にすきまがある

あごにかけている



〈正しいつけ方〉



マスクのワイヤーを鼻の形にあわせて顔にフィットさせ、鼻からあごまでを、しっかりおおうようにします。

窓を開けて換気をしましょう！

12月に空気検査を学校薬剤師の先生に行っていただきました。教室内の二酸化炭素濃度を調べる検査です。検査の結果、二酸化炭素濃度の基準値は、1500PPMですが、授業の後半には、2800PPM。基準値を大きく上回る結果になっていました。二酸化炭素が多いと、眠気や頭がぼーっとするなどの不快感や集中力の低下がみられる可能性があります。また、閉めきったままの教室にいますと、風邪やインフルエンザのウイルスなどがたくさん混じった汚れた空気を吸い続けることになります。休み時間ごとに換気を行い、新鮮な空気を取り込んで、すっきりした気持ちで授業に取り組みましょう。

換気のポイントは空気の通り道を作ることです。窓と廊下側の扉、扉の上の窓を少しでも開け、空気を循環させましょう。窓や扉を対角線上に開けることが効果的です。対角線上に開けることにより、部屋全体の空気が入れ替わりやすくなります。



感染症予防のために、できることはしっかりと行っていきましょう。感染症予防に、手洗いは欠かせません、石鹸を使ってしっかり手洗いをしましょう。また、水分補給をすると、のどについているウイルスを洗い流してくれます。休み時間に1回など、こまめに水分補給をすることも予防の一つになります。

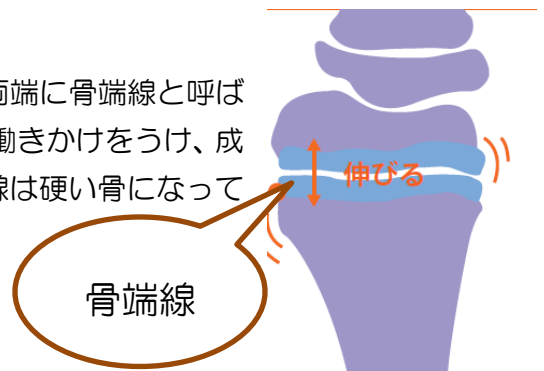


身長のみみつ

昼休みに身長測らせてください！と訪れる生徒も保健室にはいます。伸びた！と喜んでいる子もいれば、縮んだ！とショックを受けている子も…。みんなが気になる身長ですが、朝と夜では身長が違っていて知っていますか？

○どうして身長が伸びるの？

身長が伸びるのは、骨が伸びているからです。子供の骨には、両端に骨端線と呼ばれる軟骨部分があります。この骨端線の部分が成長ホルモン等の働きかけを受け、成長することにより、身長が伸びます。しかし、大人になると骨端線は硬い骨になってしまい、骨は伸びなくなるのです。



○朝と夜では身長が違う！？

朝と夜で身長が違う秘密は、^{ついかんばん}椎間板にあります。

人間の脊椎は椎骨と呼ばれる骨の集合体・連なりでできています。その椎骨同士の間にはクッション材としてある、やわらかい（水分をたくさん含んだゼリー状の軟骨）が椎間板です。この椎間板は、寝ている間に伸びますが、朝起きて立ち上がった時から、頭の重さと重力でだんだんつぶされていくのです。椎間板の数は全部で24個あります。1個当たり約1mm縮んでいくと、約2cm身長が縮んでいることになります。なので、朝のほうが夜より身長が高いということになるのです。

