

# 9月 保健だより

令和5年9月5日

我孫子市立白山中学校  
保健室

9月になっても、厳しい暑さが続いています。夏休みモードから学校モードへ、生活リズムの切り替えはできましたか。秋のはじめは夏の疲れが出て、体調を崩しやすい時期です。体育祭も目の前にひかえています。よく食べ、よく眠り、よく学び、心をひきしめて、病気やけがのない2学期にしてください。

## 注意一秒、けが一瞬

もしかしら、防げたかも…

保健室で手当するけがには、ちょっとした注意で防げたものもあります。日頃から周囲に気を配り、落ち着いた行動を心がけましょう。

**このような行動が けがを招く**

- 悪ふざけをした**  
【例】椅子を引いて驚かそうしたら、ひっくり返り後頭部を強打した。
- 油断した**  
【例】このくらいなら大丈夫と階段から飛び降りて足を捻挫した。
- うっかりした**  
【例】よそ見しながら教室のドアを閉めたら、友達の手がはさまった。
- ルールを守らなかった**  
【例】走って廊下の角を曲がった途端に友達とぶつかった。
- 慌てていた**  
【例】遅刻しそうなので自転車のスピードを出したら、カーブで転んだ。

想像してみよう

## もうすぐ体育祭 ~けがを防ぐポイント~



### 自分チェック

- 睡眠を十分にとる
- 手足の爪を短く切る
- 朝食をしっかりとる
- 準備運動をする
- 自分の足に合った靴を履く
- こまめに水分をとる

### ウォームアップ と クールダウン

~どうして大切?~

#### <ウォームアップ>

<ベストパフォーマンス>と <けが防止>のために

こわばった筋肉を温めて、動きを良くするのが目的の1つ。可動域が広がるので、けがの防止にも重要です。



#### <クールダウン>

<疲労軽減>のために

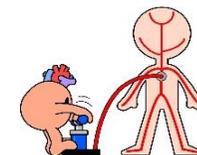
運動後の筋肉は緊張した状態。ストレッチでゆっくりと筋肉を伸ばしてリラックスモードに切り替えましょう。一つのポーズで10~20秒キープ。



## おもしろほけん教室

[今回のテーマ]

## 体の中の巨大なパイプライン



私たちの体を構成する60兆もの細胞。その全ての細胞に、もれなく酸素や栄養を届け、不要物を回収するために張り巡らされているのが血管です。今回は、この血管のしくみに注目します。

### 【問題】

- もしも、大人の全身の血管を全てつなぐと、どれくらいの長さになると思いますか?
- ア. 白山中の校庭を約2周半する長さ
  - イ. 東京ドームを約2周半する長さ
  - ウ. 日本を約2周半する長さ
  - エ. 地球を約2周半する長さ



### 【解答と解説】

#### 血管には2種類ある

**<静脈>** 心臓に戻る血管  
 ・脈は感じない  
 ・流れる力が弱い  
 ・皮膚で見える青い血管

**<動脈>** 心臓から出ていく血管  
 ・ドキドキした脈を感じる  
 ・心臓と同じドキドキ  
 ・流れの勢いが強い

### <試してみよう!!>

肘の上、力こぶができるところの内側に脈を感じる動脈があります。そこに付せんを貼ると、その動きで、ドキドキ感を目で確かめることができます。



心臓からつながる血管は枝分かれをしながら次第に細くなり、毛細血管になります。毛細血管の太さは「100万分の1mm」。10本集めても、髪の毛1本分です。このように体中に血管網が張り巡らされているため、全ての血管をつなぐと、全長は9万km、地球約2周半にもなります。よって、**正解はエ**です。

### 血管を健康に保つために

**<健康な人の血管>**  
 ・しなやかで柔らかい壁  
 ・白血球が血液中をパトロールして、壁に付着しそうな異物を処理している。  
 ↓  
 ・血管のつまりを防いでいる。

**<偏った食生活などで>**  
 ・血液中にコレステロールという脂肪が増えすぎると  
 ↓  
 ・白血球が食べて処理をし、その死骸が血管の壁にくっついて硬くなる。  
 →動脈硬化(どうみやくこうか)

↓

・血管が狭くなる。ひどい時には、完全にふさがれることも…  
 ↓  
 ・脳の血管でおきると →脳梗塞(のうこうそく)  
 ・心臓の血管でおきると →心筋梗塞(しんきんこうそく)

### ①血管が詰まることを防ぐ

**<運動>**  
 血管壁に付着する異物を洗い流す作用がある。

### <食事>

血管を強くしたり、血液の流れをよくするために →肉ばかりでなく、野菜、魚、牛乳など、好き嫌いせず、バランスのよい食事をするのが大切。

### ②血液を心臓に戻す働きを助ける(血行を良くする)

心臓より下の静脈の血液は、周囲の筋肉が収縮するポンプ作用で上向きに流れる。

<例>足の筋肉は、1回の屈伸運動で、筋肉中に張り巡らされた血管のほぼ90%の血液をしばらく出し、心臓へ戻す作用をする。

体を動かすことが何より大事。運動後にしっかり整理運動を行うことは、心臓の負担を軽くするのに役立つ。

★20年後30年後も健康でいるために、今からできることを続けていきましょう。