12月 保健だより

令和6年12月5日

我孫子市立白山中学校
保 健 室

12月になると、あちこちで「忘年会」という文字を目にします。忘年会＝宴会というイメージですが、本来は「年忘れ」といって、1年間に起こったいやなことや悪いことを忘れて、気持ちよく新しい年を迎えようというものです。

今年のカレンダーも最後の1枚となりました。2024年は、どんな年でしたか？ そして、2025年は、どんな年にしたいですか？ この1年間にあった色々なことを思い返して、まもなくやってくる年に思いをはせてみましょう。

免疫力アップ！ あみだくじ

Aさん、Bさん、Cさんの冬休みの予定です。こんな過ごし方をしていると、免疫力が落ちて細菌やウイルスに狙われやすくなるかもしれません。休み中も、免疫力を上げる生活習慣を維持しましょう。

Aさん

見たいテレビがいっぱい！
夜更かしするぞ～

そして毎日・・・

- 嫌いなものは食べない
- ジュースやおやつは好きなだけ

★免疫力アップのために★

チャレンジ！

- **寝る直前のスマホは控えよう**
- **朝日を浴びて1日をスタートしよう**

睡 眠不足は免疫力の敵！体をメンテナンスする大切な時間でもあるので冬休み中も早寝早起きを心がけましょう。

Bさん

クリスマスにお正月・・・
食べたいものだけ、
いっぱい食べるぞ～

そして毎日・・・

- 昼も夜もスマホやゲームばかり
- なるべくベッドから動かない

★免疫力アップのために★

チャレンジ！

- **野菜もお肉もバランスよく食べよう**
- **朝ごはんもしっかり食べよう**

栄 養が足りていないと、病気と闘えません。好き嫌いせずにバランスよく食べるのが、免疫力アップの秘訣です。

Cさん

だらだら、
ごろごろし放題！
休みって、最高～

そして毎日・・・

- 布団に入ってからもスマホタイム
- 起きるのがしんどくて朝寝坊

★免疫力アップのために★

チャレンジ！

- **部屋の大掃除、家の手伝いをしよう**
- **散歩や軽い運動を取り入れてみよう**

運 動不足が続くと免疫力もダウン・・・。筋肉を動かして体温を上げ、免疫力の働きを助けてあげましょう。

おもしろ ほけん教室

［今回のテーマ］

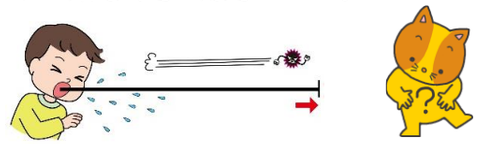
セキとクシャミは、どちらが速い？

寒い日が続き、かぜをひいている人が増えてきました。校内でも咳やくしゃみの光景が見られます。ところで、「咳とくしゃみは、瞬間風速を計ると、どちらが速いのだろう？」という疑問から、実際に実験が行われました。まずは、この結果から予想してみましょう。

【 問 題 】

熱線風速計という特殊な装置を用いて、咳とくしゃみの瞬間風速を測定しました。その結果はどうだったと思いますか？

ア. 「咳」の方が速かった
イ. 「くしゃみ」の方が速かった
ウ. どちらも同じくらいの速さだった



【 解答と解説 】 実験の結果は次の通りです。

＜咳＞ 秒速45m
台風（時速160㎞）
並みのスピード

＜くしゃみ＞ 秒速80m
新幹線（時速290㎞）
並みのスピード

よって、
正解はイです。

かぜをひくと、なぜ咳やくしゃみが出るの？

体内に侵入してきた異物や病原体を排除するために行う、体の大切な防衛反応のひとつです。

しかし・・・ 1回のくしゃみで飛び散る飛沫（つばき）は、なんと200万個！ 1回の咳で10万個！ しかも、そのうちのごく小さい飛沫は空気中に約90分以上も漂っています。閉め切った部屋では、かぜやインフルエンザのウイルスを含む飛沫を他の人が吸い込む危険が多いのです。

閉め切った部屋では、この他にも・・・

◇体調不良になりやすい
空気中の二酸化炭素の量が多くなり、頭痛や吐き気、息苦しさなどが起きることがあります。

◇アレルギーを発症するかも
ホコリやダニ、カビなどを吸い込んで、アレルギーを発症する可能性があります。

だから、換気が大事

★換気、できていますか？

①休み時間には窓を全開にして換気する。

②授業中は、常時、上の窓を対角線上に10～15㎝くらい開けておく。

☆この2点を忘れずに行いましょう。