

保健だより 11月号



令和6年11月
流山市立西初石中学校
保健室

11月に入り、肌寒い日もあり、秋らしさを感じられるようになりました。季節の変わり目や疲れのせいか、体調を崩す人が増えています。「手洗い・うがい・マスク着用」等の感染対策をしっかりとし、「規則正しい生活」を心がけましょう。一人一人が体調管理をしっかりと、元気に過ごしましょう！

勉強や、部活動、習い事等毎日忙しいと思いますが、リラックスする時間も確保してくださいね。



免疫力をアップさせて感染症を予防しよう！

☆免疫力とは・・・

体に侵入してきたウイルスを丸ごと取り込んで処理する免疫細胞（白血球）の働き。



●手洗い

感染予防の基本です。石けんで30秒間、丁寧に洗いましょう。



●うがい

外から帰ったらうがいをしましょう！手洗いとセットで行うといいですね。



●睡眠

夜ふかしすると疲れがとれず、体力や免疫力が下がり、体調を崩しやすくなってしまいます。



●食事

免疫細胞のもとになるたんぱく質や、ビタミン・ミネラル豊富な野菜も忘れずに。1日3食バランスよく食べましょう。



●マスク着用

ウイルスをシャットアウトするための必需品です。自分のためにも、周りの人のためにも予防のためにマスクを着用しましょう。



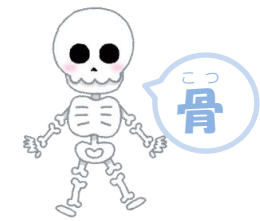
●適度な運動

適度な運動をすることで体力がついてウイルスに強い体になります。散歩やストレッチ等、少しずつ運動をしてみましょう。



こっ骨

背骨のヒミツ



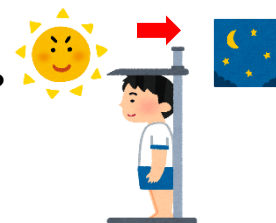
こっ骨

成長期のみなさんにとって、身長伸びは関心が高いと思います。保健室前の身長計は一年中人気がありますが、よくこんな光景を目にします。「エー！！身長縮んじったよ〜」身長が縮むなんてことがあるのでしょうか？では、ここで問題です。

【問題】

身長を朝・昼・夜と測定してみます。結果はどうなると思いますか？

- ア. 3回とも同じ値になる
- イ. 朝が一番高い
- ウ. 昼が一番高い
- エ. 夜が一番高い



【解答と解説】

背骨の仕組み

背骨は「椎骨（ついこつ）」と呼ばれる硬い骨が24個、縦につながっていてそれぞれの骨の間に「椎間板（ついかんばん）」と呼ばれる柔らかい骨がはさまっています。



背骨の役割

① 体を支える



② 体を動かす



③ 内臓や神経の保護



椎間板と身長の関係

椎間板はゴムまりのように強い弾力性を備えています。しかし、人間の頭はかなり重く、朝起きてから夜寝るまでに、頭の重さや荷物を持った重さが椎間板に加わるため、夕方にはその重みで、椎間板が縮んでしまいます。

その結果・・・



朝と夜の身長を測ってその差を比べると、中学生では約1.5cm、大人になると約2cm近くも、夜は朝より身長が低くなっているそうです。よって、**答えは「イ」**です。重い荷物を担いで労働すると3cmも縮むことがあるそうです。

でも、心配はいりません！

椎間板の縮みは夜寝ている間に戻るので、朝起きたときには、身長も元に戻っています。よって、身長は1日のうちで朝が一番高く、夜が一番低いのです。

