



R4. 1. 14 棱南中学校保健室 文責:池田

2022 Try(トライ)する年に!!

少し長い冬休みも明け、3学期がスタートしました。
冬休み中、大きなかがや病気の報告もなく安心しました。

冬休み+3連休、時間を有効に使えたでしょうか?
宿題の追い込みに使った人も多かったのでは???

3年生は早くも受験シーズンに入ります。特に今年から受験や卒業までの日程が早まりました。万全の体調で受験に臨めるよう、体調管理をしっかりして、夢への一歩へTryしましょう。1, 2年生は、3年生のためにも自分のためにも、引き続き感染症予防に力を入れ、新しい年を元気いっぱい希望いっぱい、何でもTryしましょう!!



水筒は毎日持つてこよう!!

1 のどや鼻の粘膜には、すごく細い毛のようなものがびっしり生えています。びっくりですね。これの名前は線毛で、ウイルスなどが鼻や口から入ってくると、ゆらゆら動いて外に追い出します。でも、水分が足りなくて粘膜が渴くと、線毛はうまく動けません。

2 体の中に入ってきたウイルスなどは、鼻水や痰と一緒にになって体の外に出されます。鼻水や痰のほとんどは水分です。

3 カゼやインフルエンザになってしまったら、熱や下痢、おう吐で体から水分がたくさん出ます。

だから冬も、夏と同じくらい水分補給が大切なのです

身体測定をします!!

今年度は、4月と1月の2回となります。感染症対策のため、視聴覚室で体育服(長袖長ズボン靴下あり)で行いますので、歯みがきを済ませて早めに集合してください。

- ⑥14日(金)3年1組 ⑦17日(月)3年2組 ⑧18日(火)3年3組
- ⑨19日(水)1年1組 ⑩20日(木)1年2組 ⑪21日(金)2年1組
- ⑫24日(月)2年2組 ⑬25日(火)1年3組

*受けられなかった人は、放課後か別日に受けに来てください。

そのブルブル、どうしたの!?



寒いとき

人は生きていこうために、体の中心部の温度を一年中ほぼ一定に保っています。だから、すぐ寒いときには体温が下がりすぎないように、体中の筋肉を小刻みにブルブルと震わせて、熱を生み出しています。

感染症にかかったとき

体が急にゾクゾクしてきて、ブルブル震えてきたかと思ったら熱がグングン上がった。これは自分の脳が「体温を上げろ!!」と命令を出したからです。ウイルスなどの病原体は熱に弱いため、筋肉を震わせて体温を上げ、ウイルスをやっつけようと戦っています。



怖いとき

恐怖を感じるとブルブル震えるのは、意識的に体を小刻みに動かしているわけではなく、勝手に体が震え出し、止めたくても止まらない状態です。自分の意志とは無関係にストレスが高い状況で自分の命を守るために体温を上げている反応のようです。

膝が笑う(がくがくする)とき

筋肉が衰えているサインです。膝の上の部分にある太もものは、中間広筋・内側広筋・外側広筋・大腿直筋という4つの筋肉で成り立っていて、これらの筋肉がうまく連携して動くことで、膝を滑らかに動かすことができます。日常の中で内側広筋を使っていない状態で、いきなり坂道を長時間下るなどの動作を続けるとその反動から内側広筋に疲労が溜まりやすくなり、内側広筋が膝を支えきれず負担がかかり、膝ががくがく震え、笑うのです。

