

保健だより



1 月

善通寺第一高校
保健委員会



今年1年の

「心と体の健康目標」を作ろう!!

今年も元気にスタート!

新学期が始まりました。冬休み中は暖かい日が続いておりましたが、体調管理はできていますか?

3年生は、新しい環境での“自立”を控えている人も多いと思います。目指す自立の一つに「健康を自分で管理する」ことも加えてください。そして、1・2年生も、その準備はすでに始まっています。まずは、このインフルエンザのシーズンを自己管理で乗り切りましょう。

カゼの感染を科学しよう!

()の
中に入るのは
どれかな?

白血球 リレー 低温
大玉送り お腹 高温 マスク
赤血球 リンパ球 脳 心臓 首

①鼻やのどには毛が びっしり生えている

ウイルスがからだに入ってくるのは、たいてい鼻や口から。けれど、鼻や気管・気管支には直径1,000分の1ミリの「線毛」がびっしり生えていて、入ってきたウイルスを外へ出そうとします。

線毛がウイルスを運び出すのは、ちょうど運動会の()に似ているそうです。



②マフラー、 マスクのいい働き

線毛はデリケートで、「寒さ」と「乾燥」が弱点。寒いと粘膜の血管が収縮して、うまく動けません。そして温度60パーセントくらいでよく活動するとされています。

ということで、()を温めるマフラーと、鼻や口元の温度をあげる()はカゼ予防に効果あり。



③熱が出たら、 戦いは白熱戦に

ウイルスは自力で増えることができないので、ヒトの細胞にとりついて増えていきます。

線毛から逃れてからだに入ったウイルスや、ウイルスにやられた細胞を攻撃するのは、()や仲間の()たち。カゼで体温が上がるのは、彼らがウイルスと戦っている証拠



④ひき始めの解熱剤は、 治療にならない?

カゼで体温が高くなるのは、()から指令が出るから。平熱時より熱があるのと白血球やリンパ球たちは活発に働きます。さらに()に弱いウイルスは苦手な環境で増殖しにくくなります。

カゼのひき始めに解熱剤を飲んででも治療になりません。



新しい年の始まりに “夢”

のことを贈ります

誰の言葉がわかるかな?

他人の意見で自分の本当の心の声を消してはならない
自分の直感を
信じる勇気を持ちなさい

自分の夢、そんなに簡単に諦められるかって話でしょ

僕は夜に夢を見るんじゃない
一日中夢を見ているんだ
生きる糧として
夢を見ている

ひとり見る夢はただの夢
みんなで見るとは現実になる

夢を、上から順に、
夢を、上から順に、
夢を、上から順に、

学校の管理下（登下校中、部活動中を含む）でけがをして医療機関で治療を受けた生徒には、災害給付（医療費の一部、障害見舞金等）が行われます。

下記の条件を読んで給付条件に当てはまる人は、必ず、保健室へ申し出てください。

日本スポーツ振興センター ～ 災害共済給付制度 ～

《支給の条件》

- ・医療機関を受診し、医療費の支払いの総額が 5,000 円以上（保険証を使用して、医療機関の窓口で 1500 円以上支払った）の場合。

しかし・・・

- ・交通事故等で、加害者があり損害賠償を受けられる場合には対象となりません。
- ・歯科の自由診療、入院時の差額ベッド代など健康保険の適用にならない医療費は対象となりません。
- ・故意によるもの、重大な過失によるものについては給付されないか、減額される場合があります。

～ 防災コーナー ～

12月10日(木)、抜き打ちの防災訓練がありました。あいにくの雨で屋外への避難訓練は中止となりましたが、シェイクアウトは実施されました。また、当日予定されていた保健委員によるAED・担架の説明は、終業式に行われました。

AEDの設置場所 ・南体育館 、南運動場 、西運動場

担架の設置場所 ・保健室前 、南体育館 、北体育館



「防災とボランティア」の日は、1995(平成7年)年12月の閣議で制定されました。この年の1月17日午前5時46分、淡路島北端を震源とする兵庫県南部地震が発生。いわゆる阪神・淡路大震災です。

この災害ではボランティアが活躍し、1995年は日本の「ボランティア元年」といわれました。

1月17日は防災とボランティアの日

ボランティアはラテン語で「自分から進んでする」という意味があるそうです。「いいことだから君もしなくちゃ」というのは本来の意味からするとちょっと違うかも。

私の好きなこと、私の得意なこと、私の気づきを生かして自発的に動き始めること。そこからボランティアの力は発揮されると言われます。

けれど、こうあるべき、と構えて動けないのは残念です。「私が思うボランティア」の小さな一歩を私なりに踏み出すこと、それなら今からでもできるかもしれません。



あなたの思うボランティアって？

かぜの 豆知識 数字編

1 かぜのウイルスは何種類くらいいるの？

A 約10種類

B 200種類以上

●答え 正しいのはB。

かぜの原因の80～90%はウイルスで、その種類は200種類以上と言われます。かぜをひくとウイルスへの抗体ができるはずなのに繰り返しひくのは、次々と種類の違うウイルスに感染するからなのです。



2 ウイルスの大きさはどれくらい？

インフルエンザウイルスの直径は、約10,000分の1ミリ。と言ってもピンとこないかも。もしインフルエンザウイルスがピンポン玉の大きさになったら、あなたたちの身長はスカイツリーいくつ分になる？

A スカイツリー
約1,000個分の高さ

B スカイツリー
約200個分の高さ

●答え 正しいのはA。

ピンポン玉（直径約4センチ）はインフルエンザウイルスの40万倍の大きさ。中学生の平均身長を1.6メートルとすると、64万メートルに。言うことは、スカイツリー（高さ634メートル）1,000個より高くなるのです。

