

すこやか

2018.2.1
山添中学校
ほけんしつ
NO.12



今年は
南南東です！

友だちの心を傷つけない



誰だって悪口を言われるのはいやですよ？「きもい」「うざい」「ばか」「きえろ」……。どの言葉も友だちに言われると、グサッと心が傷つき、悲しくなりますよね。悪口はだめだとわかっていながらも、つい言ってしまったり、そんなに傷つくと思っていなかったり。

言葉の力は大きく、たった一言で人を嫌な気持ちにさせたり、逆に、勇気づけたり幸せな気持ちにしたりすることもできます。だからこそ、「ありがとう」「よかったね」「大丈夫？」など、自分が言われてうれしい言葉を伝えるようにしたいですね。

<p>自分がやられたらどう思う!? まずはそこから考えてみて!!</p>	<p>“ことば”ひとつで友だちを傷つけることも助けることもできる!</p>
<p>傷つけたほうはすぐに忘れても傷つけられたほうは一生忘れない!</p>	<p>悪口を言うことで仲よくなった人とは本当の友だちではないと思う!</p>

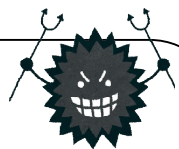


2月3日は節分ですね。節分とは、本来「季節を分ける」という意味があり、「季節の変わり目」をさします。昔は、季節の変わり目は邪気が入りやすいと考えられており、豆をまいて鬼（邪気）を追うはらう儀式として定着していきました。

みんなにとっての鬼はどんなものですか？まだまだインフルエンザの「鬼」も油断できません！手洗い、うがい、マスク、規則正しい生活でインフルエンザを追い払いましょう！

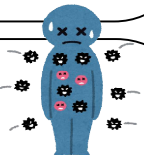
かぜの感染を科学しよう

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。

③ひき始めの解熱剤は治療にならない？



かぜで体温が高くなるのは、（ ）から指令が出るから。平熱時より熱があがる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。かぜのひき始めに解熱剤を飲んでも治療になりません。

()の中に入るのはどれかな？

白血球 リレー 低温 マスク
大玉おくり お腹 高温 脳
赤血球 リンパ球 心臓 首

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、うまく動かせません。そして湿度60%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、鼻や口元の湿度をあげる（ ）はかぜ予防に効果あり。

④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、人の細胞にとりついて増えていきます。線毛からのがれて体に入ったウイルスにやられた細胞を攻撃するのは、（ ）や仲間の（ ）たち。かぜで体温が上がるのは、それらがウイルスと戦っている証拠なのです。

ガンバレ3年

ちょこっとアドバイス

勉強の合間に、ちょこっとだけ気分転換したいときに試してみてください

軽いストレッチをしてみよう

脳を働かせるには酸素が必要。しかし、長時間同じ姿勢でいると、酸素を運ぶ血の巡りが悪くなってしまいます。首肩周りのもみほぐし・軽いストレッチがおすすめ。



ハーブティーで一休み

リラックス効果のあるハーブティーもおすすめです。効果が強いものもあるので飲み過ぎは良くないですが、好みの香りを見つけ、上手に取り入れると良いですね。

深呼吸をしてみよう

勉強中は緊張やストレスから自律神経が乱れがち。腹式呼吸は自律神経を整えるので、リラックス効果があります。お腹が膨らむのを意識してゆっくりと息を吸い、同じ速度で吐き出しましょう。

