

ほけんだより

2014.1.14
阿賀野市立笛神中学校
保健室 No.14

知っていましたか？

あけましておめでとうございます

初もうで、初夢、初売りなどなど…

年の初めは「初」づくりで、いつもと同じことをするのでも、新鮮な気持ちになりますね。これが今年の「初ほけんだより」となります。今年もみんなが健康で、笑顔と元気いっぱいの年になりますよう一緒にがんばっていきたいと思います。

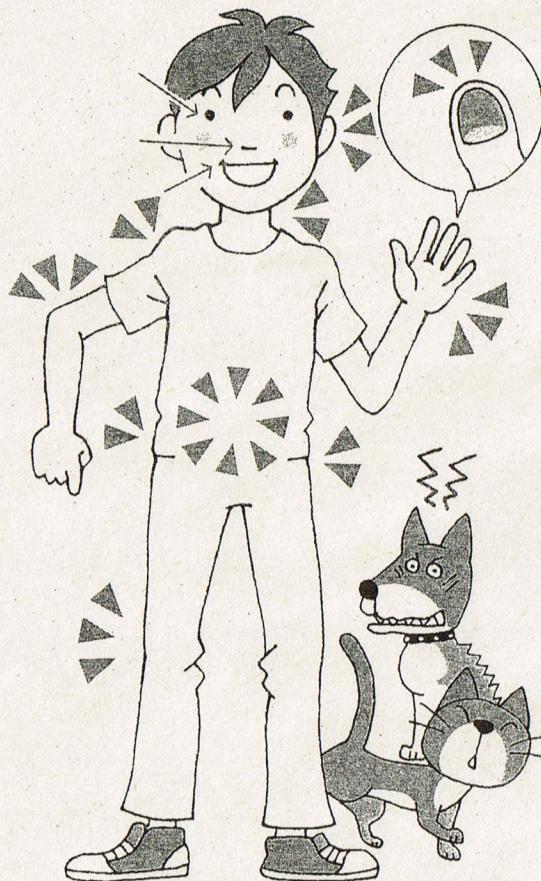
よろしくお願ひいたします。



新年お楽しみ「体クイズ」あなたはいくつわかるかな？

()に当てはまる体の部分は？

ヒント：イラストの中に全部あります。



- 1：壁に（ ）あり、障子に目あり。
【意味】どこで誰が聞いているか、誰が見ているか分からぬ。
- 2：（ ）の上のたんこぶ。
【意味】何かにつけて気になり、じやまになるもの。
- 3：目は（ ）ほどにものを言う。
【意味】目つきには、言葉と同じくらい気持ちが表れる。
- 4：目で見て（ ）でかぐ。
【意味】注意に注意を重ねる。
- 5：猫の（ ）に鈴をつける。
【意味】名案に思えても、実行することが難しいことがら。
- 6：（ ）の荷が下りる。
【意味】責任の重い仕事を終えて、ホッとしている様子。
- 7：のれんに（ ）押し。
【意味】力を入れても手応えがない様子。
- 8：飼い犬に（ ）をかまれる。
【意味】かわいがり、信頼していた人に裏切られること。
- 9：能ある夕力は（ ）を隠す。
【意味】実力のある人は、ふだんは能力を自慢せず隠している。
- 10：空き（ ）にまずいものなし。
【意味】おなかがへっていると、何を食べてもおいしい。
- 11：手も（ ）も出ない。
【意味】どうすることもできない。
- 12：話の（ ）を折る。
【意味】人の話を途中でさえぎって、続ける気をなくさせる。

体に関することわざです。答えは保健室皆川まで。

カゼ・インフルエンザ予防の新常識！！

～「線毛細胞」の活動強化で、細菌・ウイルスを排除しよう～

1月8日放送の「ためしてガッテン」(NHK)で、カゼ・インフルエンザ予防について特集していました。今まであまり聞いたことがなかった予防法なので、その内容を紹介します。参考にしてください。

その予防法のキーワードは、「線毛細胞」でした。

①「線毛細胞」は、どこにあるの？

線毛細胞は、鼻やのどから始まり、肺に至る気管支の内側にまでびっしり生えています。

②「線毛細胞」は、どんな働きをしているの？

体内に入ってきたウイルスなどを粘液でくるみ、タンや鼻水として体外へ運び出したり、胃の中に運んで胃液で殺したりすることで、体をウイルスから守ってくれています。

③「線毛細胞」の働きが鈍る原因はなんのこと？

「乾燥」です。乾燥した環境にいると、線毛細胞の動きが悪くなり、ウイルスが細胞の中へ入り込んで一気に増殖し、発病してしまうのです。



④「線毛細胞」を元気にするには、どうすればいいの？

答えは、乾燥から線毛細胞を守ること。そのために必要なことはなんと「水を飲む」ことです。冬は夏に比べてのどの渇きを感じにくいため、水分をとらなくなりがち。線毛を元気にするには、食事の他に1日あたり1.5リットルの水を飲む必要があります。乾燥した場所でも、水を飲むことで線毛細胞は元気に活動できるのです。

以前他の番組でも、線毛細胞を乾燥から守るために「マスク」をするのが効果的であると報じていました。

カゼ・インフルエンザ予防の大原則である、うかい・手洗い、保温、栄養、休養などとともに、試してみてはどうですか？