

ほけんだより 3月

2017. 3. 10
さいたま市立桜木中学校
保健室



あっという間に3月。3年生ははよいよ卒業を迎え、2年生は最上級生、1年生は先輩になる準備期間に入りましたね。この1年は、どんな1年でしたか？ いもからだも健康に過ごせましたでしょうか？ 自分のいもからだについて、改めて振り返ってみると良いですね。どんないもでいることや、どんなからだか理想ですか？ イメージすると今何をしたらよいかが見えてくるのではたふいでしょうか。

保健室の来室者数
のん 440人

体調が悪くて
来室した人
のん 204人

ケガで
来室した人
のん 236人

桜木中保健室の
1年間の記録
(2017. 2. 28までの記録)

今年も無事に1年を終えられそうで、(まとして)います。マナーを守り、利用してくれてありがとうございます！

1番来室が
多かった月
6月 (のん 108人)

1番来室が
多かった学年
2年生 (のん 152人)

1番来室が
多かった曜日
水曜日 (のん 106人)

1番多かった
ケガは
すり傷 (のん 73人)

1番多かった
症状は
頭痛 (のん 76人)

1番欠席が
多かった日は
3/9(木) 31人

保健委員会コーナー

花粉症対策

担当: 2-3, 2-4

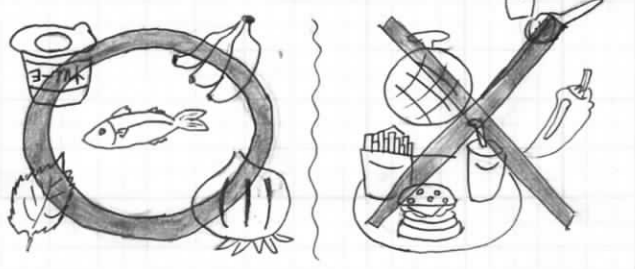
- ① 花粉が付きやすいウール素材の服の着用は避ける。
 - ② 規則正しい生活を送る。
 - ③ マスク・メガネ・マフラーなどを着用する。
 - ④ 手洗いうがい・洗顔を行い、花粉を洗い流す。
- ※ 晴れた日風が強い日は花粉が多く飛ぶので注意

花粉症に ↓

効く食べ物 ・ヨーグルト・バナナ・玉ねぎ
・青魚・しそ など

NGな食べ物 ・メロン・ファストフード・砂糖
・辛いもの など

→ 食べ物は継続的に摂取することが大切☆
NGなものはひかえるとよい!



3/3 耳の日でした♪音の感じ方は、人それぞれ♪。同じ音でも人によって感じ方は違います。まわりの状況に応じて「音のマナー」も大切にしましょう。

スッキリする

びっくりする

大きな声 90dB

おもしろい

集中できない

テレビの音 70dB

楽しい

イヤになる

おしり 60dB

1年間ほけんだよりを読んでくれてありがとう！
下書きを見て、こんな風に書いてるんだ！と興味を持ってくださる生徒、いつも楽しみにしてはいます。と声をかけてくださる生徒や保護者の方など、たくさんの方に(ほけんだより)を書く背中を押して頂き、ありがとうございます。ございました。

BODY

今日は私達にとって欠かせない"脳"について特集します。

脳のしくみと働き

のりおん 脳幹

間脳、中脳、橋、延髄までできており、生きる

ために呼吸や心臓の鼓動、血圧などをコントロールしている。



大脳

感じる、覚える、考える
喜ぶ、悲しむ、怒るなどの働き



小脳

からだのバランスをとる
スムーズに動くなどの働き

脳は体中の器官をコントロールする特に大切な器官なので、頑丈な頭蓋骨がヘルメットのような役割をして守っています。

感覚器が集めた情報を分析して各器官に指令を送るのも脳。考えたり、話したり楽しいと感じたりするのもみんな脳がやっています。脳から出された指令は、時速360kmの速さで神経を通じて各器官に伝えられます。

脳の重さと頭のよさ

男性の脳は1300~1400g、女性は1200~1250gと男性の方が少し重くなっています。

ただし、体重に占める脳の重さの比率は、男女とも約2.5%位だそうです。

くじらは8000gもの脳をもっていますが、体重との比率はとても低いです。脳の重さと頭の良さは関係がありません。

生き物の脳の重さ



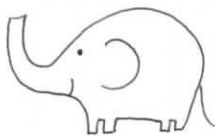
バドワイルカ 1800g



ナカスクジラ 8300g



人間 1400g



ゾウ 5000g



ネズミ 1.6g

右ききと左ききは どうして決まるの？

生まれたばかりの赤ちゃんの時には、まだきき手は決まっています。

きき手がはっきりわかってくるのは2~5才の間といわれています。

きき手が決まるのは脳の発達と深く関係があり、脳が成長する時期にどちらの手をよく使うかで決まります。



大脳は鼻の線にそって、右半分と左半分にわかれていて、それぞれからだの反対側をコントロールしています。

右ききの人は左脳の方が発達している、左ききの人は右脳が発達していることとなります。

ちなみに絵を描く、音楽を演奏する、形を見分けるなどの能力は右脳の働きで読む、聞く、話すといった言葉に関わる能力や計算する能力は左脳の働きといわれています。



どうして夢を見るの？

みんなが眠っている間、脳も眠っているとは限りません。眠っている間に体は眠っているけど、脳は起きていてという時間があります。

すると、心の中にあることや、寝る前に考えていたことなどが夢になって出てきてしまうのです。

起きていてといっても、屋間のようにシャキッと起きていてわけではないので、時々どんのおかしい夢を見たりしてしまうそうです。



みんながこの(まけんだえり)を読んでいるのも、目と神経や脳が連携プレーをとって、初めて読むことができるのです。人の体は複雑でとても奥が深いのです。