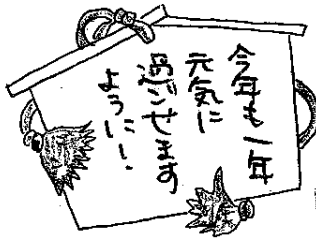


# ほけんだより



2019. 1. 28

さいたま市立桜木中学校  
保健室



平成最後の年末年始をみなさんはどう過ごしましたか？  
今年が亥年。十二支最後の年となる亥年は、「種の中にエネルギーをためて次につなげる」時期だそうです。自分の目標も大切に育てられる1年になりますように…。

## 似ているけどちがう **かぜ** と **インフルエンザ**

さいたま市ではインフルエンザ流行警報の通知が出て、インフルエンザシーズンを迎えました。今回はかぜ、インフルエンザについて、その違いやインフルエンザの出席停止期間を確認しておきましょう。

かぜとインフルエンザは似ているところもあれば、違うところもあります。似ているところは、どちらもウイルスに感染して起る病気ということ、くり返しかかる可能性があるということです。かぜの原因となるウイルスは、200種類以上もあり、種類が多いため、



次々に違うウイルスに感染するのでも、くり返しかぜをひいてしまうのです。

インフルエンザのウイルスには、A、B、Cの3つの型があり、大きな流行の原因となるのは、A型とB型です。インフルエンザのウイルスは、かぜのウイルスのように種類は多くありませんが、毎年少しずつ性質を変える特徴があります。そのため免疫のしくみがインフルエンザウイルスのことを覚えていても、次の年には性質が変わっているため、ウイルスの侵入を防ぐことができません。再びかかってしまうのです。またインフルエンザウイルスは人から人にうつる力が強いので、短期間に大流行することがあります。



### 保健委員会コーナー

**換気が病気をZEROに** - 3年保健委員 -  
これは、あるウイルスの潜伏の様子が、教室の換気が大好きな保健委員ほかと、寒いのが大嫌いなリンゴくんが、教室の換気について言いつつ、

このように、換気は病気の流行を防ぐためにはとても重要なことです。寒いのは思いますが、教室の換気への理解を、是非お願いいたします。

### ＜予防するには？＞

1. 手洗いがい... ウイルスはドアノブや手すりなどにもついていて、そこに触れた手から口に入って感染することがあります。
2. せきエチケット... ウイルスは、せきやくしゃみをする時の口から飛び散るしぶきに混じって広がります。マスクの活用を！
3. 湿度を保つ... ぬれたタオルを干すなどして、50~60%位の湿度を保つようにしましょう。
4. からだを十分に休める... 病気への抵抗力を高めるために、早めに寝て、調子を整えないようにしましょう。

### ＜インフルエンザの出席停止期間は？＞

発症した日を0日目とし、発症から5日を経過し、かつ熱が下がった後、2日を経過するまでです。

学校は集団生活の場です。周りの人への影響も考え、体調の悪い時には無理に登校することのないよう、自分のからだにも、周りの人のからだにも優しい判断をお願いします。

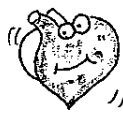
# BODY

今日は新年企画でからだ、健康に関するクイズ特集です。  
楽しみながらからだに関することを知っていきましょう。

## 1. からだに関する数字問題

① 心臓は1日に何回拍動する？

- A. 約1万回
- B. 約5万回
- C. 約10万回



\* ヒント \*  
心臓は1分間に約70回のリズムで動いています。

② 1番大きな臓器である肝臓は、重さはいくらぐらいありますか？

- A. 約100g
- B. 約500g
- C. 約1200g



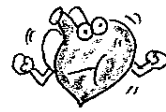
③ 大人の骨の数は約200個ですが、赤ちゃんの時は何個ありますか？

- A. 約100個
- B. 約150個
- C. 約350個



④ 心臓の重さはいくらぐらいありますか？

- A. 約100g
- B. 約250g
- C. 約500g



⑤ からだを動かす筋肉は何個ありますか？

- A. 約10個
- B. 約50個
- C. 約400個



⑥ 乳歯(子どもの歯)と永久歯(大人の歯)は、それぞれ全部生えると何本ありますか？

- <乳歯> A. 10本  
B. 20本  
C. 40本



- <永久歯> A. 24本  
B. 32本  
C. 40本

⑦ 全身の血管をつなぐと、地球を何周できるでしょうか？

- A. 1周半
- B. 2周半
- C. 3周半



## 2. Seekwords

下の四角の中にリストにある言葉が、タテヨコ、ナナメに隠れています。使わなかった文字を上から順に読んで現れるメッセージは何でしょうか？

- ねつ
- はみがき
- はなみず
- せき
- くしやみ
- すききらい
- ういす
- すいみん
- うがい
- ますく

あ	き	け	ま	つ	ね
し	う	が	い	ん	て
お	い	ず	み	な	は
ま	る	い	せ	は	め
で	す	き	き	ら	い
と	う	く	し	や	み



## 3. からだクイズ

① 長さの単位の元になつたからだの部分は？

- A. 頭
- B. 手
- C. 足

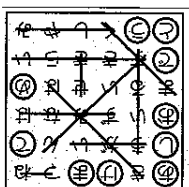


② おなかがいっぱいの時、胃袋の大きさは何と同じくらい？

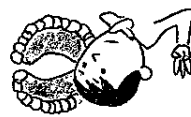
- A. 帽子
- B. 手袋
- C. 草履



3. ① - C (7ナナメに隠れている文字)  
② - C (約1.5%)



2. あけられておめでとう



⑦ - B

⑥ - 乳歯 B

⑥ - 永久歯 B

⑤ - C

④ - B

③ - C

② - C

① - C

<答え>