

ほけんだより10月

令和元年 10月 1日
湘南養護学校 保健室

2学期が始まり1カ月が経ちました。学校のある生活リズムに慣れてきたでしょうか。10月も野外教室や修学旅行が続き、高等部では実習が始まります。そして1日の気温差が大きく、体調管理がむずかしい時期でもあります。その日の気温や体調に合わせて上手に服装の調節をし、実り多い秋を過ごしましょう。



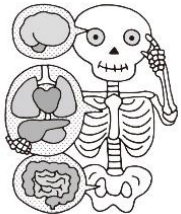
10月の保健行事

1日 (火)	体重測定 (中学部)
7日 (月)	体重測定 (小学部)
15日 (火)	体重測定 (高2、高3)
16日 (水)	体重測定 (高1)
30日 (水)	秋の歯科検診① (小・中学部)

高等部の歯科検診は11月6日(水)に行います。事前に欠席がわかっている場合は他学部の日程で行いますので、学校にお知らせください。

～十月八日は骨と関節の日～ 骨についての豆知識

ホネの「ホ」が漢数字の十と八を組み合わせていることから、日本整形外科学会が決めました



① 骨の役割

骨には、「体を支える」、「臓器を守る」、「カルシウムを蓄積する」という3つの役割があります。

② 骨の数

骨は生まれたときに約300ありますが、大人になると200程に減るといわれています。これは、成長とともに骨が結合していくから、といわれていますが、実際の骨の数は年齢や個人によって差があるそうです。



③ 骨と重力

重力と無重力という違う環境でネズミを育てて比較し、身体の中でどんな影響が出るのかを調べたところ、無重力空間にいたネズミは10倍の速さで骨量が減少している結果が出たそうです。重力のない宇宙では地球の10倍の速さで骨量が減少しているそうです。

<保健室より>

先日 JAXA つくばセンターに行ったときに、骨と重力の関係を聞いてきました。栄養を摂ることも大事ですが、適度な運動で骨に刺激を与えることも大切だそうです。



10月の保健目標

目を大切にしよう

★保護者の方へ★

本校では9月にインフルエンザの児童生徒ができました。10月の保健日より一緒に「学校感染症報告書と出席停止についてのお知らせ」を配布します。学校感染症に罹患し出席停止になった場合、『学校感染症報告書』に保護者の方が記入し提出してください。

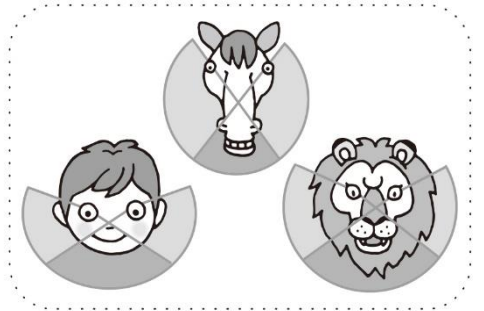


目のはたらき ~ヒトと動物の違い・色の見え方~



肉食と草食の違いは？

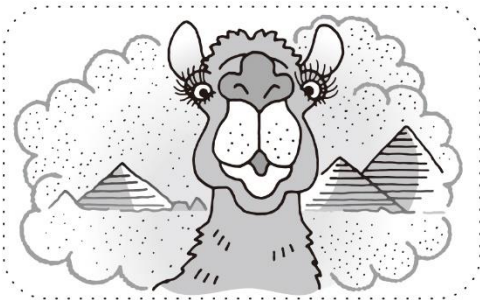
肉食動物と草食動物の違いは、目の位置です。ライオンやトラの目は前に並んで接近しています。ということは両方の視野がたくさん重なっているのが物により立体的に見えます。ちなみにヒトが立体的にみえている視野は120度でライオンとほぼ同じです。反対に、草食動物の目は顔の左右に離れています。このため広い範囲を見渡せるので肉食動物がいるといち早く気づき逃げることができます。



ラクダのまつげはなぜ長い？

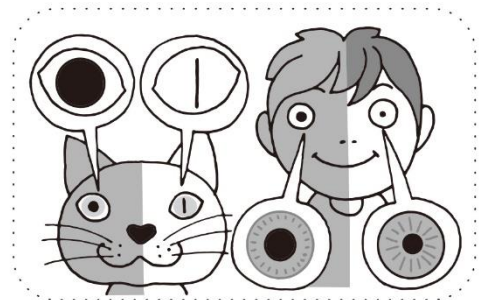
ヒトのまゆげやまつげが目を守っているのを知っていますか？まゆげはおでこの汗が目に入るのをブロックしてくれます。まつげも汗やほこりが入るのを防いでいます。また、まつげの根本は敏感でほこりが触れると素早くまぶたを閉じて守ってくれます。

砂ぼこりの多い砂漠のラクダは長いまつげを持っています。



猫が暗闇でも平気なわけは？

ヒトは暗いところに入ると見えなくなるけど、5分もすると何となく輪郭が見えてきます。これは目の瞳孔が明るいと小さく、暗いと大きくなって目に入る光の量を調節しているからです。その差はヒトで約15倍。夜によく見える猫の瞳孔は約140~300倍も大きくなります。



色の見え方いろいろ

とも おな しゅん み あお みどり ちゅうかん いろ
友だちと同じ写真を見ていて、青と緑の間くらいの色を「これは青だ」「いや、これは緑でしょ」と見え方に違いがあるのに気づくことがあります。同じ色なのにどうして？

ものを見たときに色を感じとっているのが目の網膜にある錐体細胞。赤担当、緑担当、青担当の3種類があります。それぞれの細胞の数などは、人によってちょっとずつ違って、色の見え方にも個人差があるといわれています。

いまとなり ひと じぶん ちが せ かい み
今隣にいる人にも、自分とはちょっとだけ違う世界が見えているのかもしれないね。

