

2021年が始まり、早くも1ヵ月が経過しました。毎日みなさんの元気な姿を見られると、心がほっとするような気持ちになります。暦の上では「立春」となりますが、まだまだ寒い日が続きます。健康に注意しながら過ごしていけるように、手洗いうがいを引き続き心がけていきましょう。ぽかぽか陽気の春が待ち遠しいですね。

心と体 はとてもなかよし

心は目に見えません。でも疲れてくると、「気がついて」とサインを送ります。

こんな体の症状には注意

- おなかが痛い
- 頭が痛い
- 食欲がない
- イライラする
- 眠れない
- だるい
- 落ち着かない
- 集中できない
- やる気がでない
- 人と会うのがめんどろ

うれしい、悲しい、悔しい、楽しい。みんなの毎日はいろいろな気持ちでいっぱい。どれも大切な気持ち。でももし体にサインが現れたときは、誰かに話してみてください。心が知らない間に元気をなくしているかもしれません。

2月の保健目標は「心の健康を考えよう」です。体の健康はバロメーターが目に見えるため確認がしやすいですが、心の健康は目に見えないことが多くあります。

「心の調子が良くないな…」などと感じた場合は、まずは家族や先生など相談しやすい人に相談してみましょう。もちろん保健室でも受け付けています。

また、自分に合ったストレス発散法を見つけることも心の健康を保つためには大切です。運動する、音楽を聴く、本を読む、呼吸を整えるなどのさまざまな方法があります。心配なことや不安なことがある場合は、まずは一度大きな深呼吸をしてみましょう。



2月の体重測定

- 2月2日（火） 高等部3年
- 3日（水） 小学部
- 4日（木） 中学部
- 5日（金） 高等部1年
- 8日（月） 高等部2年

ほけんもくひょう
2月の保健目標
こころ けんこう かんが
心の健康を考えよう





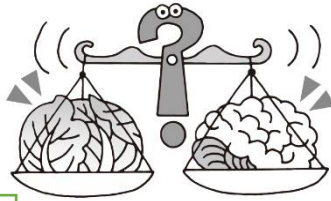
からだのクイズ 「どっちが〇〇？」

どっちが重い？

人間の脳

or

キャベツ1個分



日本人の脳の重さは、男性が約1,400g、女性は約1,200gが平均です。キャベツ1個は約1,000gなので人間の脳の方が少し重めです。

どっちが長い？

人間の血管

or

地球を1周する距離



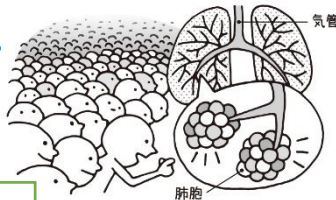
心臓から離れると動脈はどんどん枝分かれし、細くなっていきます。最後は1mmの100~200分の1くらいの細さの毛細血管に繋がって静脈へと流れていきます。その長さは約10万km！地球1周は4万kmなので血管の方が長いことになります。

どっちが多い？

人間の肺の袋

or

日本の人口



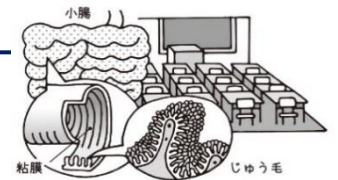
肺の中には肺胞というごく小さな袋が集まっています。イメージはぶどうの房。ぶどうの1粒が肺胞1個です。断面はスポンジのようになっています。肺胞の直径は0.1mm~0.2mmとごく小さく、両方の肺に3~6億個集まっています。日本の人口は約1億2,500万人なので肺の袋の数のほうが多いですね。

どっちが広い？

人間の小腸

or

学校の教室



小腸はお腹の中をうねうねと曲がりくねって収まっています。まっすぐにすると約6mもあります。体に必要な栄養を吸収するために、小腸の内側は粘膜に覆われています。小腸の粘膜の凹凸を広げると面積は約200㎡ほど。教室の面積は約50~70㎡くらいなので小腸の方が広いですね。



今月のひとこと「立春について」



立春とは、二十四節気において、春の始まりであり一年のはじまりとされている日です。立春は冬至と春分の間点をさしています。そのため春のはじまりとされているそうです。

二十四節気は紀元前の中国で生まれた、太陽の動きで作られた暦で、その中でも立春、立夏、立秋、立冬を「四立（しりゅう）」と呼びます。この日の前日のことを「節分」と呼び、実は年に4回あるようです。

2021年の立春は2月3日です。これは1897年以来、124年ぶりとのこと。次回2月3日になるのは2025年と、意外にすぐ訪れるそうです。

また、国立天文台の観測によって、「太陽黄経が315度になった瞬間が属する日」を立春としています。2021年の立春の瞬間は、2月3日23時59分。あと1分で2月4日でした。

文献：<https://www.jalan.net/news/article/518773/>