

オアシス

—ほけんだより—



令和3年1月号
宇多津町立宇多津中学校

今年の冬は寒さが厳しいですね。その上、換気のため少し開いている窓から吹き込む冷たい風について背中が丸くなりがちです。ネコが冬に丸くなるように、人間も本能的に身を縮ませて体温が奪われるのを防いでいるという説もあります。でもその姿勢、かえって冷えにつながっているかもしれません。姿勢が悪いと呼吸は浅く、体の代謝も悪くなります。すると、うまく熱を作り出せず、さらに体温が下がってしまう…という悪循環になるのです。寒さで猫背になってしまわないように服装(制服の下に着るもの・防寒着・手袋など)で対策をしましょう。寒いときもピンときれいな姿勢で!



外国に行っていないのに 時差ぼけ?

「休みの前の日は絶対夜更かし」という人も多いのではないのでしょうか? 寝てから起きるまでの時間の中間を「真ん中の時刻」として計算すると…

	就寝時刻	真ん中の時刻	起床時刻
平日	23:00	3:00	7:00
休日前	1:00	5:00	9:00

平日と休日前で、真ん中の時刻は、2時間ズれています。



この2時間のズレは、海外旅行をしたときの時差ボケのように体内時計を乱しています。例えばこの場合、毎週末タイやベトナム旅行(時差2時間)をしているのと同じです。

ズレはだるさや日中の眠気につながり、長く続くと肥満や生活習慣病のリスクを高めてしまいます。週末ぐらいのんびりしたい、でも、寝る時間と起きる時間には気をつけてくださいね。

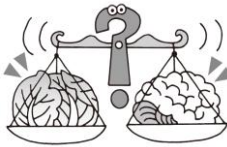
どのくらい知っている? からだのこと どっちが〇〇?

Q1 どっちが重い?

人間の脳 vs キャベツ1個

日本人の脳の重さは、男性の平均が約1400g、女性の平均は約1200g。キャベツは約1000gなので、ほとんどの大人の脳はキャベツより少し重めです。

ところで、脳が大きくて重いほど、頭はいいのか? という疑問が生まれてきます。その答えとなるのが天才アインシュタインの脳。アインシュタインの脳は約1200gで、男性の脳の標準より軽かったそうです。ちなみに地球上で最も大きな脳を持つのは、オスのマッコウクジラで約8000gもあります。



Q2 どっちが長い?

人間の血管 vs 地球1周

心臓から送り出された血液は、動脈からどんどん枝分かれし、1mmの100~200分の1くらいの細さの網目状になった毛細血管を通り、さらに静脈へとつながり、また心臓へ戻っていきます。

この血管を全部つなげた距離は約10万km。地球1周は4万kmなので、血管を全部つなぎ合わせると、地球2周半にもなります。



Q3 どっちが多い?

人間の肺の袋 vs 日本の人口

肺を2つに切ったら、スポンジの断面のような感じだそうです。実は気管が肺に入ると細かく枝分かれしていて、その周りには肺胞(はいほう)という、ごく小さな袋がブドウの房のように集まっています。肺胞は毛細血管に包まれていて、肺胞から酸素を送り、不要になった二酸化炭素を回収しています。

肺胞の直径は約0.1~0.2mmで、両方の肺に3~6億個も集まっています。日本の人口は約1億2500万人なので肺の袋(肺胞)の方が多いです。



Q3 どっちが広い?

人間の小腸 vs 学校の教室

小腸はおなかの中を曲がりくねって収まっていますが、まっすぐにすると、長さは約6mもあります。胃で分解された食べ物は、6m運ばれる間に体に必要な栄養のほとんどが吸収されています。

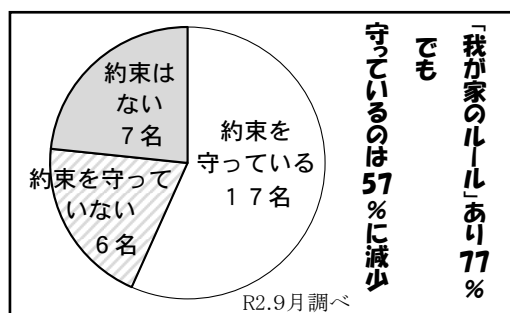
小腸の内側の粘膜には輪のようなひだがあり、その表面は細かい突起(じゅう毛)に覆われています。突起を広げた面積は約200㎡。教室の面積は60~70㎡くらいなので、小腸の方が約3倍、広いですね。



タブレットが宇多津町内の小・中学生に配付され、今まで以上に家庭でネットに触れる機会が増えます。そこで、気になるのが、やはりネット・ゲーム依存です。依存症予防として家庭でのルールづくりが求められています、現状は？…。

宇多津中学校保体委員 30 名に聞きました！ 「我が家のルール」

家庭でのルール、保体委員の工夫を参考に、ぜひお家の人と話し合ってくださいね。



保体委員からのアドバイス>

- 「時間がきたらアラームが鳴るようにセット!」
- 「時間になったら強制的に切れるアプリがおすすめ。」
- 「楽しむ時間だけ親から借りているから安心。」
- 「勉強や部活動の自主練習、親と運動、など他にもすることがいっぱい。時間を大切に使わなくちゃ。」
- 「時間がきたって、親から声がかかる。」
- 「親の目が届くリビングで使用するといいよ。」
- 「忘れないように、よく見える所に張り紙!!」
- 「宿題が終わってから、は納得できるから◎」
- 「テスト期間は親に預けると、勉強に集中できる!」
- 「家族といるときは家族優先。」
- 「家族といるときはメディアより楽しい」という回答も!

どんな工夫で 守っている?



ルールづくりの ポイント

- ・具体的に
- ・肯定的な表現で
- ・数を少なく
- ・例外なく家族全員が守る

1時間なんて あっという間…

利用する時間

(1日1時間まで、など)

もう21時。 時間って早い…

利用できる時間帯

(21時まで、など)

片時も手放せない…

使用しない場面

(食事中はしない、など)

守れないルール、 どこに原因?



自己管理だけでは
難しいから、家族にも
協力してもらおう!!

- 「友だちより早く終わるのは難しいよね。」
- 「そうそう。勉強の合間にちょっと、のつもりだったのに…。」
- 「特に今年はオンライン授業の延長で、勉強後もうつい触ってしまう。」
- 「自己申告だから、自分から言うのはなんとなく嫌。」
- 「親の目が届かない自分の部屋だと、自分次第だから…。」
- 「自分の部屋だと、『もうこんな時間!』に。」

中学生に増えているネットの悩み…。どう対処する?

その① ゲームは団体戦。自分勝手は許されない!

「バトル・ロワイアル」のようにチームで争うものは、固い結束力が必要。団体戦なので、「自分勝手」や「わがまま」は許されない雰囲気。「付き合い悪い」と陰口を言われそう…。

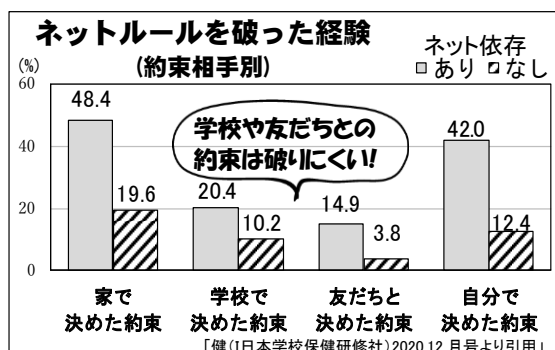


その② 友だちと話を合わせるためにテレビやYouTube、Instagramも見なくちゃ。

塾や学校の宿題、習い事と毎日忙しいから、なかなかスマホに触れない。だから、お風呂でも音楽を聴いたり、YouTubeを見たり…。テレビも、友だちとLINEで感想を言い合って「共感しながら見る」のが楽しいから、いつでもスマホを握りしめてる…。

その③ SNSのやりとり、いつ終わらせる?

相手の言葉でやりとりが終わるのは何となく申し訳ないから、ついつい返事を書いて遅くなる。夜中、急に元気になる子がいると、みんな朝まで付き合わされちゃう。「寝落ちしたフリ」して寝るのも毎回はできないし、終わり方って本当に難しい…。



友だちともルールについて一度話し合ってみよう!