

ほけんだより7月



群馬県立前橋清陵高等学校保健室



夏休みになりますね。どんな3ヶ月でしたか？

私は、なんだか忙しい日々だったと思っています。忙しいことは決して悪いことではありませんが、ふと立ち止まれたらどうか…。じっくり考え抜けたらどうか。昼間部の生徒さんが4月より成長できたらどうか？色々考えます。皆さんは来週から1ヶ月と少し休みになります。夏休み明けはどのように過ごすか、どう過ごしたら気持ちよく過ごせるかちょっと考えてみてください。

でも、せっかくの長期休みです。家族と出かけたり心がウキウキするようなことも必要です。

NHK スペシャル 人体Ⅲ 見ましたか？

私たちの体の最小単位は細胞です。体の中に 40 億あると言われています。と6月号で載せましたが、40兆個の誤りでした。すみません。

最終回は「命の深淵」というテーマでした。40兆個の細胞のそれぞれのキャラクターが連携していろいろなことが皆さんの細胞の中でも起きています。DNA を元にした遺伝子。生まれたときはひものような形状それが磁石のようにくっついて正しい形に成長するのですが、その正しい形になるように育てているキャラクター(シャペロン)がいるそうです。シャペロンを育てるシャペロンもいるそうです。いろいろな偶然が重なって複雑になって命が生まれたのだそうです。皆さんの命も複雑と偶然が重なってできたのですね。

キャラクターは全部発見できたと言われていたそうですが、実はそうではなかった。ダークプロテイン(暗黒のタンパク質)など未知のキャラクターが存在していることがわかった。NAT1 設計図を読み取って別の形にしてしまうそうです。例えば、もりたかずよし⇒たぬきにして⇒もりたかずよし やまなかしんや⇒やまなしにして⇒なかしんや というように別の人にしてしまうキャラクターが NAT1 読み取り役なのか指示役なのかわからないそうです。がんにも関わっていると言われていますがまだ解明されていません。命のことは1割もわかっていないそうです。私たちの健康や人間の優位性って何だろう？知性は何で必要？

人を愛したり、豊かな心があったり、命の意味を考えることができる唯一のもの。

普通に生きていることがすごいことで、地球上のすべての技術とお金をつぎ込んでも人体はできない。私たちは奇跡を生きているのです。一人一人が奇跡な人なので、自分も他の人も大切にしないといけないのではないのでしょうか…。

夏休み中の健康について

夏を乗り切る衣服テク

風通しのよい衣服で快適に過ごしましょう。速乾性のドライ T シャツや熱を吸収しにくい白い色の服など夏向きの衣服が見方になります。通気性に優れてからだから出る熱や湿気を外に放出してくれるサッカー生地など夏にぴったりの生地があります。

熱中症について知ろう

◆予防

1 手のひらを冷やす 2 外気との差は5度以内に 3 朝ご飯はしっかり食べる。4 水分塩分栄養を取る 5 地面に近いほうが暑い 照り返しに注意

◆症状を覚えよう

重症度1: 手足のしびれ、めまい、立ちくらみ、こむら返りなど→涼しい場所に避難、からだを冷やして水分補給

重症度2: 吐き気がする、頭痛、だるい、意識がおかしい→すぐに医療機関受診

重症度3: 意識がない、返事をしない、けいれん、体が熱い、歩けない→救急車を呼ぶ



夏休み明け元気な皆さんに会えることを楽しみにしています。