

令和6年2月
北区立明桜中学校
保健室

寒い日が続いています。服装は調節できていますか？体が冷えてお腹が痛くなり、保健室に来る人が増えています。ブレザーを着ないで「体が冷えた」と言う人が多いです。ブレザーは着心地があまりよくありませんよね。しかし、体が冷えてしまうのは体調不良の原因になります。寒いときはブレザーを着るよう心がけましょう。



2(に)5(こ)→ニコニコ→笑顔の日、という語呂合わせで2月5日は笑顔の日とされています。みんなニコニコ笑顔になろう、という意味を込めてボランティア団体が定めたそうです。笑顔になると、体に良いことがたくさんあります。

良いこと1 「免疫力アップ」

笑うと、ナチュラルキラー細胞が活発に動くようになります。ナチュラルキラー細胞とは、ウイルスやがん細胞など、体に悪い影響を与えるものを攻撃するリンパ球です。ナチュラルキラー細胞が活発に動いていると、体は免疫力が高い状態で感染症にかかりにくいのです。

良いこと2 「リラックス効果」

笑うと、副交感神経の機能が上がります。副交感神経は、私たちがリラックスしたり眠っているときにメインで働いている神経です。自分が楽しいと思うことをして笑うことはリラックスにつながるのです。しかし、何も楽しいと思えないときもありますよね。そんな時はうそ笑いをしてみてください。うそ笑いでも、リラックス効果があるとされています。

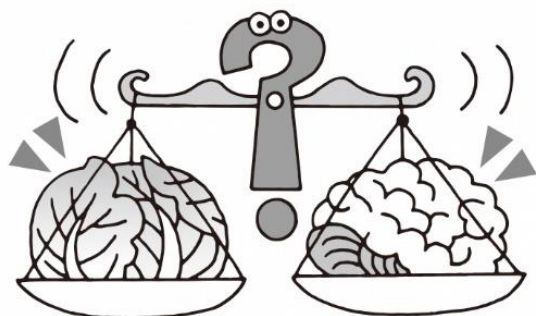
良いこと3 「健康寿命がのびる」

健康寿命とは、「健康に生きることができている期間」のことです。みなさんがいつも見たり聞いたりしている「寿命」には、病気などの体調不良があって日常生活でできないことがある期間も含まれていますが、健康寿命には含まれていません。

笑顔には、体の中のいくつかの働きを「健康に生きていくためにちょうど良いレベル」にしてくれる働きがあることが分かっています。

からだクイズ! とっちが〇〇?

Q. 1 とっちが重い? キャベツ一玉 or 人間の脳



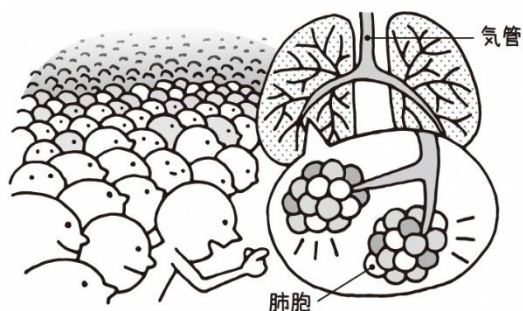
正解は人間の脳。
脳の重さは、男性が約1400g、女性が約1200gです。キャベツは約1000gなので、ほとんどの大人の脳がキャベツより少し重いです。ちなみに、「脳が大きくて重いほど頭が良い」とよく言われますが、天才アインシュタインの脳は1200gで平均以下でした。頭の良さに、脳の大きさや重さは関係ないそうです。

Q. 2 とっちが長い? 地球一周 or 人間の血管



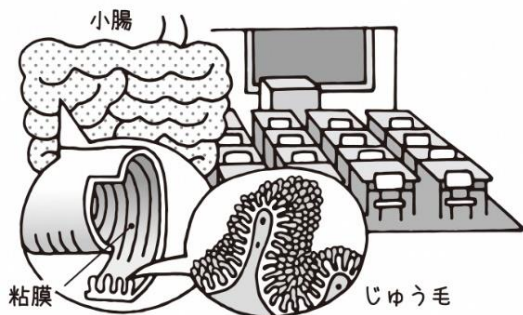
正解は人間の血管。
血管は心臓から離れるにつれてどんどん枝分かれし、とっても細い(1mmの100分の1くらい)毛細血管になります。この血管をすべてつなぎ合わせた長さはなんと約10万km。地球一周は約4万kmなので、人間の血管の長さは約地球2周半もあるということになります。

Q. 3 とっちが多い? 日本の人口 or 人間の肺胞



正解は人間の肺胞。
肺胞とは、肺の中にある小さな袋のことで、一つ一つが毛細血管に包まれていて酸素や二酸化炭素の交換をしています。見た目はぶどうの房のようで、ぶどう一粒が肺胞というイメージです。数は約3~6億個あります。日本の人口が約1億2千万人なので肺胞の方が多いですね。

Q. 4 とっちが広い? 人間の小腸 or 学校の教室



正解は人間の小腸。
小腸の内側の壁は、ヒダやじゅう毛という突起にびっしり被われています。小腸の内側の表面積を広げて、栄養をうまく吸収するためです。このヒダを全て広げると約200㎡。教室の面積はおよそ60~70㎡なので、小腸の方が広いです。