



おおさか ぶり つも たに こうとう がう とう づう しん せい かてい
大阪府立桃谷高等学校 通信制の課程
すい きん
HR① 12/1(水) 12/3(金)

今年も終わりに近づき、日が暮れるのも早く、寒さも増してきました。2021年はどんな1年でしたか？年末となると1年を振り返る人も多いのではないのでしょうか。そんなとき、できなかったことや後悔していることを考えてしまう人は、「必要以上に反省しない」ことを意識してみましょう。反省することは大切ですが、反省ばかりしていると気分が落ち込み、自尊心も低下することは心理学の実験でも明らかになっています。変えられないこと(過去)については、反省しても引きずることはせずに、変えられること(未来)で挽回しましょう。自分の力で変えられることが何かしらあるはずです…！

新型コロナウイルスに関するQ&A

こうせいろうどうしやう ねん がつぼん
厚生労働省 2021年11月版
しんがたころなういるすかんせんしやう かん ちしき
新型コロナウイルス感染症の“いま”に関する 11 の知識 より

Q新型コロナウイルス感染症と診断された人のうち、重症化しやすいのはどんな人ですか？

A 重症化しやすいのは、高齢者と基礎疾患(慢性気管支炎や肺気腫、慢性腎臓病、糖尿病、高血圧、心血管疾患、肥満、喫煙など)のある方、一部の妊娠後期の方です。

Q新型コロナウイルス感染症はどのようにして治療するのですか？

A 軽症の場合は経過観察のみで自然に軽快することが多く、必要な場合に解熱薬などの対症療法を行います。

Q現在、日本で接種できる新型コロナワクチンはどのようなワクチンですか？(2021年11月1日時点)

A ファイザー社と武田モデルナ社のワクチンは、12歳以上の方が接種の対象です。アストラゼネカ社のワクチンは、原則、40歳以上の方が接種の対象です。※18歳以上の方も接種を受けることが可能な場合があります。ワクチンには新型コロナウイルス感染症を予防する効果があります。接種を受けた人は受けていない人よりも、新型コロナウイルス感染症を発症した(熱が出たり、せきが出たりすること)人が少ないということがわかっています。発症予防効果は約70~95%と報告されています。また、感染や重症化を予防する効果も確認されています。

こんねんど けんしん けんこうそうだん らすと かい
今年度の検診・健康相談はラスト1回！

けんしん う ひと う
まだ検診を受けていない人はぜひ受けてください！

昼間部

ちゆうつかんぶ
ないか がつ にち すい
内科 12月8日(水)15:30~16:20

ないか がつ にち とう
歯科 12月1日(水)13:30~14:20

日夜間部

ないか がつ にち げつ
内科 12月6日(月)19:15~20:05

ないか がつ にち にち
歯科 12月12日(日)9:30~10:20



健康クイズに挑戦!



クイズに答えながら、身体や心について学びましょう♪答えと解説は裏面にあります。

1

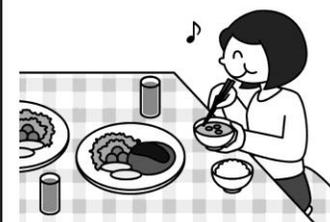
Q 骨には血管や神経が通っている？



- ①はい
- ②いいえ

2

Q からだで、食べものや飲みものの栄養の大部分を吸収するところは？



- ①胃
- ②小腸
- ③大腸

3

Q 人間のからだの中でほとんど作ることでできない栄養素は？



- ①ビタミン
- ②たんぱく質
- ③脂質

4

Q 手を洗うとき、洗い残しが多いと言われてる部分は？



- ①指先
- ②手のひら
- ③手の甲

5

Q 朝、目覚めた後、一番はじめにすると良いことは？



- ①トイレに行く
- ②朝日を浴びる
- ③水を飲む

6

Q 身長は少しずつだけど、一生、伸び続ける？



- ①はい
- ②いいえ

7

Q 怒りをコントロールするためにやるとよいのは？



- ①数を数える
- ②深呼吸をする
- ③その場から離れる

8

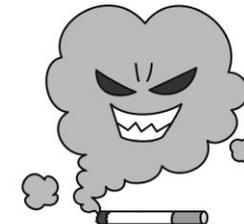
Q 過呼吸の対応では、紙袋を口に当てて呼吸する方法が一番よい？



- ①はい
- ②いいえ

9

Q たばこの煙に含まれる発がん物質は何種類くらいある？



- ①約10種類
- ②約30種類
- ③約70種類

身長・体重・視力測定がまだの人必見！

文化祭で測定ブースを出します！

12月5日(日)の文化祭で身長・体重・視力の測定ブースを設置します。

どなたでも気軽に測定に来てください♪

※時間や場所については、当日パンフレットで確認してください。

そういえば今年まだ測定できてないなあ…

身長が伸びているか気になる！

スマホの見すぎで視力が心配…！

最近ちょっと食べすぎて体重増えたかも？

身長・体重のはかり方

●身長

髪の毛を結んでいる人は、検査のじやまにならないようにする。

少したけあごをひいて、まっすぐ前を見る。

あたまのうしろ・せなか・おしり・かかとがくっつくように。

●体重

体重計に乗るときは、そっと乗る。

乗ったあとは、うごかずにじっとする。

視力検査の受け方

教室で座っている席から黒板の文字が読めるかなど、学校生活で困ることがないかどうか視力を調べます。

〈検査のやりかた〉

- ①床にはられた線のところに立ちます。
- ②はじめに左目を遮眼器で軽くおおい、右目の視力から調べます。
- ③先生にしめされたランドルト環という輪っかの切れている方向を答えます。わからないときは「わかりません」といいます。
- ④次に右目をおおい、左目の視力を調べます。

健康クイズの答え

知らないことも多かったのではないのでしょうか？この機会にぜひ覚えておいてくださいね！

- A ①はい**

骨はからだを支えたり、臓器を守る大切な働きをしていますが、ただの1本の棒ではありません。骨には小さな穴がたくさん空いていて、血管や神経が通っています。また、骨の中は空洞になっていて、骨髓と呼ばれるやわらかい組織で満たされています。骨髓では赤血球や白血球、血小板などの血液の成分が作られています。
- A ②小腸**

小腸は、胃の出口からつながる十二指腸、空腸、回腸と呼ばれる3つの部分からなっています。おなかの中に折りたたまれた状態で入っていますが、まっすぐ伸ばすと、6~8メートルにもなります(大人の場合)。小腸の内側は細かいひだがたくさんあり、ここで胃で溶かされてドロドロになった食べものから栄養や水分の大部分(約80%)を吸収しています。
- A ①ビタミン**

ビタミンはからだの調子を整えるように、それぞれの栄養素がきちんと働くための重要な役割をしています。しかし、人間のからだの中ではほとんど作ることができないため、食べものや飲みものからとらなければならないのです。ビタミンは野菜だけでなく、肉や魚など、多くの食べものからとれます。そのため、バランスよく食べることが大切なのです。
- A ①指先**

意外に思うかもしれませんが、指先、特に親指のあたりの洗い残しが多いです。また、指と指の間、手のひらのシワの部分、手首なども洗い残しやすいところです。新型コロナウイルスやインフルエンザ、食中毒などの原因となるウイルスや細菌は、手から口、目や鼻などへと運ばれることによって病気にかかってしまうことがあります。手を洗うときは、洗い残しやすいところを意識しながら、しっかり洗いたいですね。
- A ②朝日を浴びる**

人間には体内時計というものがあり、およそ24時間周期で時を刻んでいます。しかし、体内時計は少しずつズレてくるので、そのズレをリセットするのが目に入る光なのです。朝起きてから一番に朝日を浴びるとズレが修正され、快適な1日をはじめることができます。反対に夜に浴びる光は、体内時計をズラさせる原因にもなりますので、テレビ、スマホ、ゲームなど、光を出す機器を寝る前に使うことはさけましょう。
- A ②いいえ**

成長のスパート、思春期(男性は13歳くらい、女性は11歳くらい)をすぎると、少しずつ身長の伸びが減り、だいたい男女ともに18歳ごろには止まると言われています。ですが、個人差もあり、20歳くらいまで伸びる人もごく稀にいます。身長は1日の中でも朝と夜では少し違います。朝のほうが高く、日中活動することで、骨と骨の間が体重や重力の影響で少し縮むため、夜のほうが低くなります。
- A ①②③の全て**

怒りの感情をもつのは人間にとって自然なこと、それ自体は悪いことではありません。しかし、その感情を他人にぶつけたり、物にあたりしていませんか？怒りの感情のピークは6秒と言われています。そのため、数を数えたり、ゆっくり深呼吸をしたり、その場から離れたりすることで6秒をやりすごせば、衝動的な怒りの爆発を避けられます。ちなみに、このように怒りの感情を上手にコントロールすることを「アンガーマネジメント」と言います。
- A ②いいえ**

過呼吸とは極度の不安や緊張などにより、息を何度も激しく吸ったり吐いたりする状態です。すると血液中の二酸化炭素濃度が低下し、呼吸中枢によって呼吸が抑制されるため、息苦しさを感ずるさらには過呼吸になりがちです。過呼吸の対応としては、意識的に呼吸を遅くします。まずは気持ちを落ち着かせて、呼吸を整えることが大切です。なお、紙袋を口に当てて呼吸する方法は、血液中の酸素濃度が低くなりすぎたりするリスクもあるため、今はすすめられていません。
- A ③約70種類**

たばこの煙に含まれる成分で有害物質と認定されているものは数百種類にのぼり、そのうちの約70種類が発がん物質と言われています。たばこを吸っている本人がなりやすいがんとしては、肺、口腔・咽頭、喉頭、鼻腔・副鼻腔、食道、胃、肝臓、すい臓、膀胱および子宮頸部のがんなどがあげられています。また、たばこの煙は吸っている本人だけでなく、その周囲の人にも悪影響を与え、受動喫煙によって吸わない人も肺がんになるリスクが高まると言われています。