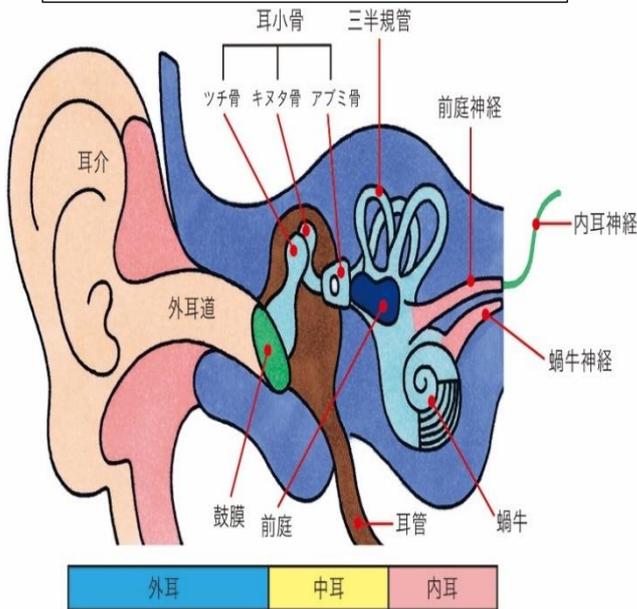


令和2年3月

暖かい日が少しずつ増えてきました。この頃に降るやさしい雨を甘雨といいます。草木にやわらかくそそぎ、草木の成長を促す雨という意味だそうです。皆さんのこの一年にも、いろいろな人の温かい思いや言葉が、この甘雨のように降り注いでいたかもしれません。春はすぐそこまできています。新しい出会いも待っています。成長した皆さんの活躍を楽しみにしています。

## 耳の「しくみ」とおもな「はたらき」



## 音を聞きとる

私たちは耳で音を聞いて、まわりの様子を知ったり、相手が何を言ったのかを確認したりしています。

### 【音の伝わり方】

- ① 耳介で音を集めます。
- ② 音は耳の穴から外耳道を通り、鼓膜がふるえます。
- ③ ふるえが耳小骨に伝わり、耳小骨もふるえます。
- ④ 耳小骨のふるえが蝸牛の中にある「リンパ液」を揺らし、この揺れが信号に変わります。
- ⑤ 信号が神経を伝わって脳に届くと「音が聞こえた」と感じられます。



## 体のバランスをとる

耳の中にある三半規管と前庭で、体の『回転』や『傾き』を感じとっています。それらの動きの様子が信号として脳に伝わり、体が倒れたりしないように、手や足などいろいろな部分を動かしてバランスをとっています。

## 役立つ応急処置シリーズ No. 9

### 刺し傷の手当て

- ① 刺さったものを取るために、周りの皮膚を押して浮き上がらせます。取りにくい時は、毛抜きを使います。
- ② 血が出ているときは、血と一緒に汚れなども流れ出るので、そのままにしておきます。
- ③ 取れない場合は病院に行きます。ガーゼなどでおおっておいて、病院でみてもらいましょう。



### こんなときは病院へ

- ☑ 鉛筆やシャープペンシルの芯、砂などが傷の中に残ったとき（そのまま治ると、色が残ります）
- ☑ さびた釘や古い木のくずが刺さったとき（「破傷風」という病気が起こることがあります）

## 食育 No. 1 0

### ～腸内環境を整えるための食事～

#### ●不溶性食物繊維

水分を吸着して膨らむため腸が刺激されて排便を促します。有害物質を体外へ排泄したり、糖質、脂質の吸収を穏やかにしたりする役割もあります。（ごぼう、さつまいも、きのこ類、大豆、玄米など）

#### ●水溶性食物繊維

水に溶けると粘度が増えて、腸内をゆっくりと移動していきます。腸内の善玉菌を増やし、腸内環境を整えたり、有害物質を体外へ排泄するのに役立ちます。（こんにゃく、海藻、きのこ類、野菜やりんごなどの果物）

#### ●プロバイオティクス

生きてまま腸に届く善玉菌やそれを含む食品のことを言います。ビフィズス菌や、乳酸菌、納豆菌などです。（ヨーグルト、味噌、キムチ、ぬか漬け、納豆など）

#### ●プレバイオティクス

腸内の善玉菌のエサになって、善玉菌の増殖を促す成分や食品のことを言います。水溶性食物繊維やオリゴ糖などです。（上記水溶性食物繊維＋はちみつなど）

## 空気検査結果

令和2年2月13日(水)、2限目に103・104HRにおいて二酸化炭素濃度を学校薬剤師さんに測定していただきました。検査結果は次のとおりです。

二酸化炭素濃度測定結果〔基準値：室内は1500ppm以下であることが望ましい〕

103HR 生徒数41人 授業開始5分間 600ppm→終了前5分間 800ppm (授業前:出入り口開放)

104HR 生徒数40人 授業開始5分間 650ppm→終了前5分間 650ppm (授業前:窓一部窓開放)

\*104HRでは、二酸化炭素濃度の増加はみられませんでした。理由として、104HRでは1カ所の窓をすき間程度開放して授業を行っていたことが考えられます。廊下側の天窓を開放するなど、寒さ対策をしながら、換気の工夫をしてみるといいですね♪

## なぜ換気が必要なの!?

二酸化炭素濃度が高くなると、眠気や頭がぼーっとする等の不快感や集中力の低下がみられ、授業に支障が出る可能性があります。また、風邪やインフルエンザ等の空気感染を防ぐためにも、休み時間毎に換気を行い、新鮮な空気を取り込んで、スッキリした状態で授業に取り組みましょう!

## 新型コロナウイルス感染症とは

発熱や喉の痛み、咳が長引くこと(1週間前後)が多く、強いだるさ(倦怠感)を訴える方が多いことが特徴です。感染しても軽傷であったり、治る方も多いですが、季節性インフルエンザと比べ、重症化するリスクが高いと考えられます。重症化すると肺炎となり、死亡例も確認されているので注意しましょう。

新型コロナウイルスは飛沫感染と接触感染により感染します。空気感染は起きていないと考えられていますが、閉鎖した空間・近距離での多人数の会話等には注意が必要です。

### 飛沫感染

感染者の飛沫(くしゃみ、咳、つばなど)と一緒にウイルスが放出され、他の方がそのウイルスを口や鼻などから吸い込んで感染します。

### 接触感染

感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触れるとウイルスがつきます。他の方がそれを触れるとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触ると粘膜から感染します。

## 日常生活で気をつけること

まずは手洗いが大切です。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などにこまめに石鹸やアルコール消毒液などで手を洗いましょう。咳などの症状がある方は、咳やくしゃみを手で押さえると、その手で触ったものにウイルスが付着し、ドアノブなどを介して他の方に病気をうつす可能性がありますので、咳エチケット(マスクを付ける、袖で口・鼻を覆う、ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う)を行って下さい。

※発熱等の風邪の症状が見られるときは、学校や会社を休んでください。  
※発熱等の風邪症状が見られたら、毎日、体温を測定して記録してください。

次の症状がある方は「帰国者・接触者相談センター」にご相談ください。

風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている

強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある

～感染症・疾病対策室の電話相談窓口～

電話番号：0120-109-410(フリーダイヤル) 受付時間 24時間