

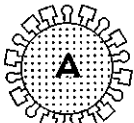
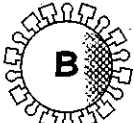



中国・黄河にある竜門という急流を、登りきることのできた鯉は竜になる。
 中国の古い言い伝えから、立身出世や成功のための関門を「登竜門」というようになった
 そうです。世の中に出るための努力を重ねている皆さんは、まさに急流をさかのぼる鯉！
 無事に流れを乗り切れるよう、応援しています。
 2012年 附属高校のみんなが、心身共に健康な一年でありますように☆

インフルエンザの基礎知識

何が違う？ A型・B型・C型

ウイルスの粒子をつくる、たんぱく質の性質の違いによって、
 3つの型に分けられます。

 A	 B	 C
ウイルスの表面に2種類のとげ（糖たんぱく/HA・NA）があります。A型は変異をくり返し、毎年流行を起こします。	変異しないため、免疫が長続きし、流行はしません。	変異しないため、免疫が長続きし、流行はしません。
感染するのは ヒト、鳥類、ブタ、ウマ、イヌなど	感染するのは ヒト	感染するのは ヒト（主に乳幼児）

こんなときは病院へ 主な症状

▼ こんな症状が突然起こります ▼

 発熱（38℃以上）	 全身の筋肉や関節の痛み
 起き上がってられないほど、だるい。	 頭痛




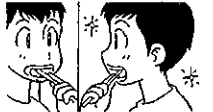
左のような症状が続いて、鼻水やせきなどの症状が現れます。

合併症

- 肺炎
 呼吸器や心臓、腎臓などに持病のある人は、特に注意が必要です。
- 急性脳症

予防のために できること

抵抗力や自然治癒力を高めるために、睡眠・栄養をきちんととることも大切です。

 予防接種を受ける	 うがい・手洗い
 マスクをする	 ていねいに歯みがきをする

かかってしまったときの 治療薬

発症後48時間以内に飲み始めると、熱のある期間が1～2日間短くでき、ウイルスを排出する量を減らす効果が期待できます。

- リン酸オセルタミビル（商品名：タミフル）
- ザナミビル水和物（商品名：リレンザ）
- 塩酸アマンタジン（商品名：シンメトレル）
- ペラミビル水和物（商品名：ラピアクタ）
- ラニナミビルオクタン酸エステル水和物（商品名：イナビル）

★治療薬の服用には、医師の処方が必要です。

37.5℃以上の発熱、呼吸器症状（鼻汁や鼻閉、咽頭痛、咳）等のインフルエンザの諸症状を認めた場合には、登校を自粛し、医療機関に受診するなど療養に努めて下さい。
 ご協力をお願いします。

お願い

NUMBERS

□から正しい数字を選び、下の式に当てはめて計算すると、ある数字になります。それは、何をあらわす数でしょう？

①心臓は、1分間に約70回のリズムで動いています。
 1時間では、A $3500 \cdot 4200 \cdot 4900$ 回動きます。 $60分 \times$

②いちばん大きな臓器である肝臓は、重さが約 B $100 \cdot 500 \cdot 1200$ gもあります。

③大人の骨の数は約200個ですが、赤ちゃんのときは約 C $100 \cdot 150 \cdot 350$ 個もあります。

④心臓の重さは、約 D $100 \cdot 250 \cdot 500$ gです。

⑤からだを動かす筋肉は、約 E $10 \cdot 50 \cdot 400$ 個もあります。

⑥乳歯の数は F $10 \cdot 20 \cdot 40$ 本、永久歯は全部生えると G $24 \cdot 32 \cdot 40$ 本です。

A - B - C - D - E - F + G = □□□□

※参考：「ぜんぶわかる人体解剖図」成実堂出版

からだのクイズ

例にならって、①～⑫の単語のアルファベットを塗りつぶしていくと、6つの文字が残ります。残った文字で、できる言葉は？

- 〈例〉ウイルス (VIRUS)
- ①頭痛 (HEADACHE)
 - ②インフルエンザ (INFLUENZA)
 - ③ワクチン (VACCINE)
 - ④マスク (MASK)
 - ⑤かぜ (COLD)
 - ⑥熱 (FEVER)
 - ⑦くしゃみ (SNEEZE)
 - ⑧睡眠 (SLEEP)
 - ⑨鼻かぜ (SNIFFLE)
 - ⑩せき (COUGH)
 - ⑪のど (THROAT)
 - ⑫鼻 (NOSE)

WORDS

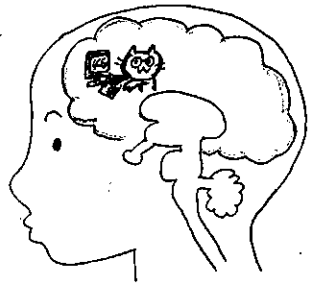
H	N	T	E	E	O	S		
S	Z	A	C	N	O	E	A	H
F	H	E	M	A	T	U	E	
E	G	D	C	O	L	E	F	L
U	N	F	O	A	V	C	G	
F	D	N	E	O	C	P	I	R
I	H	E	A	R	S	L	N	E
L	R	C	I	E	Z	S	A	N
V	E	K	S	N	E	D	A	

□□□□□□

答えは裏面に
 あるよー！

受験パニック対処法!!

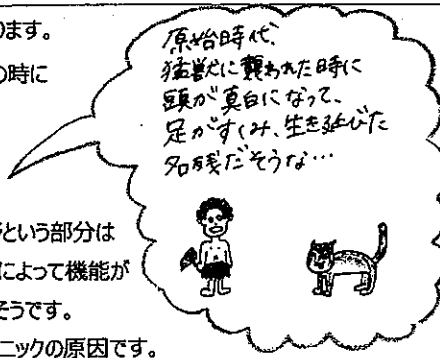
試験中、頭の中が真っ白になってしまう「受験パニック」という現象があります。3年生は迫りくる入試、1・2年生は定期試験や、いずれ来る入試の時に参考にしてください。



人間の記憶は脳の表面である、大脳新皮質に蓄えられます。その記憶を、脳の前頭葉(おでこの辺り)にある“46 野”という部分が検索して取り出しています。



ところが、46 野という部分は急激なストレスによって機能が低下してしまうそうです。これが、受験パニックの原因です。



パニックを回避する方法

その① 口すぼめ深呼吸

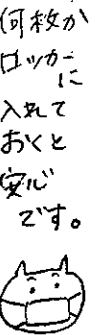
口をすぼめながら、10秒以上かけてゆっくりと息を吐きます。吐ききると、後は自然と息が入ってきます。リラックスする神経が優位になり、心拍数が低下し、46 野の機能が正常化します。ドキドキしてきたら、試験前でもやってみてね。

その② 筋弛緩法

全身の筋肉に1回グッと力を入れて、息を吐きながら筋肉を弛緩させる方法です。一度、筋肉に力を入れ、弛緩させると、初めから弛緩させているより、よりリラックスする神経が働いてくれます。46 野のパニックをリセットしましょう!

マスクを持って登校しよう

かぜのウイルスは、1万分の1~10万分の1ミリほどの大きさですが、咳やくしゃみのしぶきにくっついて舞い上がり、まわりに広がります。こうして飛び散るウイルスを防ぐのに役立つのが、マスク、咳やくしゃみのしぶきを直接吸い込むのを防ぐ効果があります。「なぜかな?」と思ったとき、そして、まわりにかぜ気味の人がいるとき、すくにつけられるように、マスクを持ち歩くとうれしいです。使い終わったマスクを入れる、MYビニール袋も忘れずにね。



※保健室には全校生徒+α程度の救急処置の備蓄はしていません。そのため、何らかの感染症が大流行した場合(2009年の新型インフルエンザ時など)に備わっているものは、自分が使用するものは、自宅から持って来て下さい。

睡眠

睡眠が不足するとストレスに弱くなります。試験前日に眠れなくなることがあると思うので、最低2週間前から試験時間を想定した生活に切り替えましょう。一般的に、試験の3時間前には起床しておくのが良いと言われています。



食事

◆青魚 青魚には、DHA、EPAなど、オメガ3系脂肪酸が入っています。この成分は、神経細胞に入ると、細胞の情報伝達を安定させることが分かっています。本来の実力を発揮できていない人が魚を多めにとることで、脳の機能が上がり、成績が上がるのだそう。肉に含まれる、オメガ6系脂肪酸も必要ですので、1週間のうち魚:肉=2:1になるのが理想です。

◆糖分

脳にとって、糖分は唯一のエネルギー源です。普通の食生活をしていれば、過剰に足りなくなることはありません。が、がんばって勉強した場合には、糖を消費するので、板チョコなら1日に半分くらいのペースで食べるのがオススメです。短時間で、大量に糖分をとるとインスリンが一気に出てしまい、逆に血糖が減ってしまうので気をつけましょう。

◆カレー

カレーには、クルクミンという脳の機能を高める効果のある成分が見つかっています。朝か昼に食べると良いみたいです。

◆大豆製品

大豆製品にはフォスファチジルコリンという成分が含まれており、これが脳に入ると、アセチルコリンという、記憶を作る脳内情報伝達物質に変わります。記憶力が高まる効果があります。

◆試験前日・当日のメニュー

いつも通りの食事にして下さい。くれぐれも、かつ丼などの高脂肪の食事をとらないこと。消化器系に血流が行き過ぎてしまい、脳の活動を一時的に悪くしてしまう可能性があります。

<NUMBERS>

- A: 4200
- B: 1200
- C: 350
- D: 250
- E: 400
- F: 20
- G: 32

2012

<WORDS>

DRAGON

からだの
クイズ
答え!!

