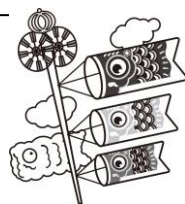


保健だより5月号

2015年5月11日発行
松山聖陵高等学校 保健課



緑がまぶしい若葉の季節です。
ちょっと気をつけて見ると、ぐんぐん成長する草木に気づくはず。

ちょうどみなさんと同じですね。
いろいろなものをどんどん吸収して、日々成長してください。

雨ニモマケズ、風ニモマケズ



スマホをいれて…さて 何しよう

スマホを使っている時間、あなたはどれくらいだと思いますか？ 1時間？ 2時間？ 3時間？ 試しに1日、チェックしてみませんか？

もし3時間も使っているなら、睡眠時間7時間とすると、おきている時間の6分の1以上を使っていることになります。もったいない！

見るもの・聞くもの・読むものをどんどん吸収する力のある今だから、心がぐっとくるような時間を過ごしてほしいです。

スマホをいれて、なにをする？

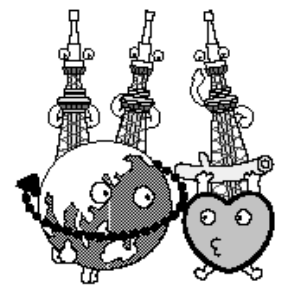


からだって？ じつは！

クイズ



からだデータ クイズ 次のうち、最も長いものはどれでしょう？



- 1 成人の血管を全てつなげた時の長さ
- 2 地球の赤道1周分の距離
- 3 スカイツリーを縦に10万個並べた長さ

A

1の長さはどれくらいだと思いますか？

100m走ぐらい？ いいえ、もっと長いです。1km？ いいえ、もっと長いです。血管には動脈、静脈、毛細血管の3種類があり、それらすべてを1本につなげると約10万kmにもなります。

数字が大きすぎて想像できないかもしれませんね。スカイツリーを約157,700個たてに積み上げたのと同じ、それから地球2周半とも同じ、というイメージできましたか？ 徒歩はだいたい平均時速4kmとされているので、不眠不休で歩き続けても10万km歩くのに3年近くかかります。月と地球の距離は約38万kmなので、成人4人の血管をつなげると、月まで届くということです。信じられないくらい途方もない距離ですね。というわけで、正解は1。

ちなみに血管の太さは、大動脈の最も太くなる胸部付近でも直径3cm程度です。毛細血管はさらに細く、0.01mmで、髪の毛の10分の1ほど。10万kmのうち約9万kmは毛細血管で、髪の毛よりもずっと細い血管が私たちの体を支えてくれているのですね。

参考：「ぜんぶわかる人体解剖図」成美堂出版