

# ほけんだより 夏休み号



県立篠山鳳鳴高等学校  
保健室  
令和6年7月18日発行

8月7日は「鼻の日」。

**問題です** 『人の鼻』と『魚の鼻』。同じなのは、次のうちどれ？

- ① 呼吸をする    ② においを感じる    ③ 鼻の穴の数

●人が鼻から吸い込んだ空気は、鼻の奥、のど、気管を通して、肺に送られます。これが呼吸です。でも魚の鼻の奥は、すぐに行き止まり。呼吸をするしくみにはなっていません。魚は口から吸い込んだ水の中の酸素を、エラで取り込んで呼吸をしています。

●人も魚も鼻でニオイをかぎます。人は鼻の奥に、ニオイを感じる部分を持っています。そして魚の鼻の穴は上下に2つずつ。鼻から入った水が、別の鼻から出ていくまでの間に水中にとけたニオイを感じています。ということで答えは②でした。



## 涙は鼻からもあふれ出る！？

悲しくて、くやしくて、たくさん泣いたとき、なぜか鼻水も止まらなくなりますよね。これ、どうしてか知っていますか？

それは…目と鼻はつながっているから。

目は、1本の管で鼻とつながっています。泣いたとき、涙は目からあふれるだけでなく、その管を通して鼻へも流れ込みます。だから、泣くと鼻水も一緒に出るのです。ちなみに、このときの鼻水はほとんど涙なので、透明でサラサラ。何度も鼻をかむと皮膚が荒れてしまうので、鼻からの「涙」も、目からの涙と同じように、やさしくぬぐってあげてくださいね。



## 大麻は「ダメ、ゼツタイ」の理由は

Aさん、Bさん、Cさんは大麻の経験者。これまで深く考えることなく、毎日が楽しければいいと、大麻を吸ってきました。でも今は—

- Aさん** どうして私は逮捕されて留置場にいるのだろう。なんて惨めなんだろう…。
- Bさん** 私が大麻を教えたせいで、彼女と親友は逮捕され、人生を大きく狂わせてしまった。
- Cさん** 人生がこれからよくなるという転換期にいつも大麻で逮捕された。幸せな人生を自分自身で壊してしまった…。



最初の1回は「友だちに誘われて」「その場のノリで」「興味半分で」。

でもその先で待つのは大きな後悔だけ。SNSの中にはウソの情報もあります。「**大麻が人生を壊す**」これが経験者の本当の言葉です。



夏休みの前に…

## スマホやSNSの使い方を考えよう！

スマホやSNSは便利で楽しいものですが、使い方によっては、友だちとケンカやいじめの原因になったり、犯罪に巻き込まれたりすることもあります。



### こんなこと、していませんか？

- ① ふざけて友だちをからかうようなことを書く  
冗談でも、文字だけだとうまく伝わらなくて、相手を傷つけてしまうかも。
- ② 自分の名前や写真をアップする  
住んでいる場所や学校が悪い人に知られて、君のところに来るかも。



## 保健室から 「さあ、夏休みだ！」

夏休みの計画は立てましたか？勉強や部活に頑張る人、習い事や趣味を思いっきりする人、いつもは会えない人に久しぶりに会ったり、遊びに出かける人。夏休みは 夏休みは治療のチャンス リフレッシュと同時に自分が成長できる時期でもあります。楽しむことと頑張ること、生活にメリハリをつけて元気に過ごしてください。



## アウトメディアにチャレンジ！

- レベルⅠ ご飯を食べているときはメディアを使わない
- レベルⅡ 夜9時以降はメディアを使わない
- レベルⅢ メディアを使うのは、1日1時間以内にする
- レベルⅣ 家ではメディアを使わない
- 上記以外でも、自分に合った内容でチャレンジをしてみよう！

