

令和3年1月14日  
保健室

2021年がスタートし、もう2週間が経過しました。早いものですね。

徐々に学校生活のリズムを取り戻し、体調を崩さないよう体調管理をしましょう。

さて、1月6日には小諸市、1月11日には佐久地域（佐久市・軽井沢町・御代田町）の新型コロナウイルス感染警戒レベルが「レベル5（特別警報Ⅱ）」となりました。感染拡大に歯止めがかからず、地域医療も逼迫<sup>ひっばく</sup>している状態です。

感染警戒レベルって・・・？



ニュースでよく「感染警戒レベル」という言葉を耳にしますね。

レベルは1～6段階あり、数字が上がるにつれて感染に注意が必要

となります。現在の小諸市・佐久市の「レベル5」（1/6，1/11発令）とい

うのは、感染者数が人口10万人あたり、概ね<sup>おおむ</sup>20.0人以上（人口10万人以下の圏域は31人以上）で、かつ、濃厚接触者が不特定、集団発生している、多数の

感染経路が不明等のリスクの高い事例が発生しており、さらに感染が増加していく

ことで県内の医療提供体制に大きな影響を及ぼす恐れがある状態です。レベルが下

がるまでは、手洗いうがい等の感染対策を行いながら、外出は必要最小限にする必

要があります。とくに最近では、飲食店での感染者は少ないそうですが、その代わ

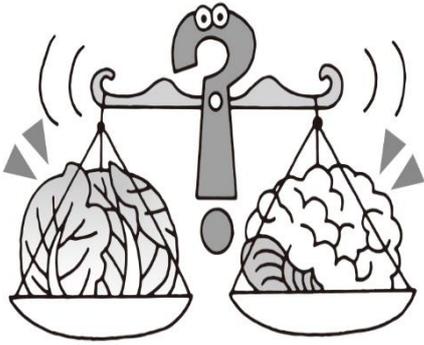
りに家庭内感染が最も多いそうです。また、外出はしないが、友達の家で飲食する

ことで感染してしまうケースも多いそうです。自粛しているにもかかわらず、感染

してしまうのは悲しいですね。今は収まるまでぐっところえましょう。

## ～からだクイズ～

Q 1 人間の脳とキャベツ（約1kg）  
どちらが重い・・・？



日本人の脳の重さは、男性の平均約1.4kg、女性の平均は約1.2kgだそうです。キャベツは約1kgなので、ほとんどの大人の脳がキャベツより少し重めです。ちなみに、頭の良さは、脳を作る神経細胞とそのつなぎ目の数によって変わるという説があります。新しいことを学ぶとどんどん数が増えます。

## ～からだクイズ～

Q 2 人間の血管と地球一周する距離  
どちらが長い・・・？



人間の血管をつなぎ合わせた長さはなんと約10万km！地球一周は4万kmです。血管を全部つなぎ合わせると地球2周半の長さになります！心臓から送り出す血管を「動脈」、心臓に戻す血管を「静脈」と言います。血液は動脈にある極細の毛細血管を通過して静脈を通り、心臓に戻ります。

### ～保健室からお願い～

ゴミの捨て方が変わりました！！鼻をかんだティッシュ  
ユ・マスクはトイレ横のフタ付きゴミ箱に捨ててね。

