

からだの ^{うわぎ} 上着は ひふ だって!?



9月6日から19日まで身体測定後に保健指導をしました。内容を紹介します。

☆ひふはいくつにわかれている？

「シャツぬいで、ズボンぬいで、シャツぬいで、パンツも…いやいやここはプライベートゾーンなのでぬぎません。はだかになっても人は何か着ています。なんですか？「ふく、かわ、はだ、ひふ〜。」そうです。ひふです。どうもひふって1枚じゃないみたいですね。いくつにわかれているのでしょうか？勉強していくとわかりますよ。

☆ひふのようすを見てみよう!!

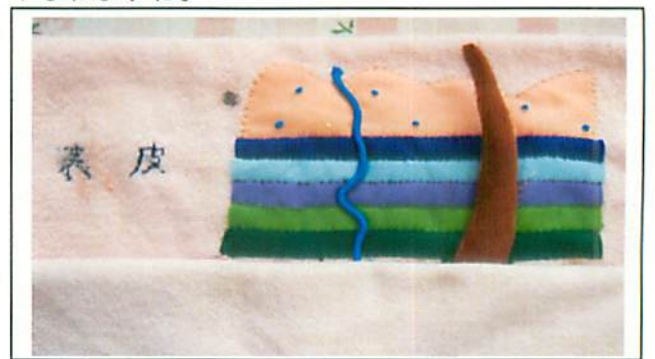
①今日は特別に先生のひふを1枚ずつめくってみなさんにひふのようすをお知らせします。これはみなさんが見ているところです。この青いのは汗の出る穴で茶色いのは毛です。



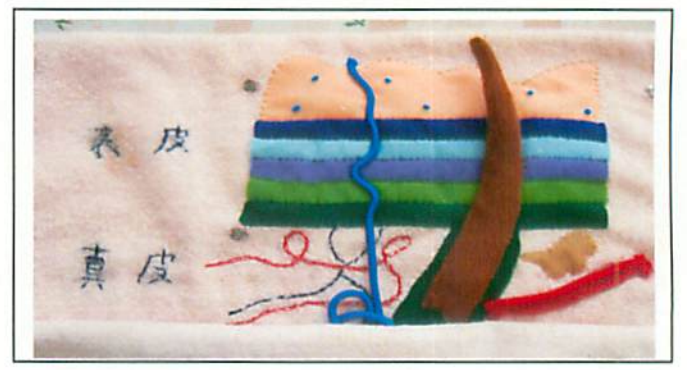
③まぶたと足のうらをさわってひふのあつさをくらべてみましょう。なぜ足のうらがぶあついでしょしょうか？よくこすれるところだからです。生まれ変わるのも早いのですよ。



②はじめに表皮(ひょうひ)があります。ここは5つにわかれています。一番上は角質層(かくしつそう)です。熱や光をさえぎったり、ぶつかったときのクッションをしたり、ごみやバイ菌がからだに入らないよう守ってくれたりとても強いバリアです。でもけがをしてひふが切れているときはバリアがやぶれますね。



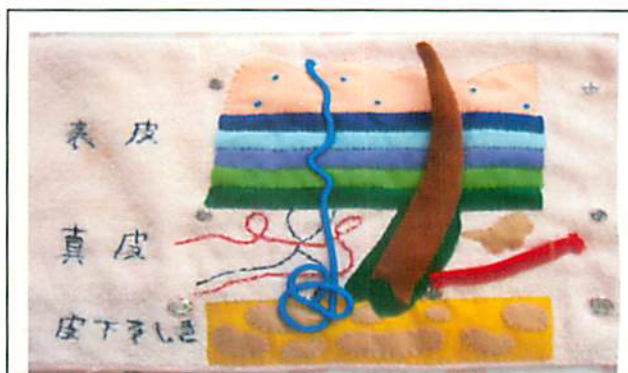
④表皮の次をめくると…真皮(しんぴ)ができました。ここは1つだけいろいろなものがあります。汗をつくるところ、毛をつくるところ…。ここまでをひふとよんでいます。ひふは6つにわかれているのですね。



子どもたちは、ひふは強いバリアで守られていると知ると、「すごいつ。」「バリアがやぶれたら大変だ。」とひふを見ながらひふの働きに感心していました。また、ひふのあつさくらべでは、足のうらをさわると「あつい〜。」「かたい〜。」「だからぶあついんだ。」となっとくしていました。

☆一番下にはなにがあるかな？

⑤一番下は皮下組織（ひかそしき）というしぼうの多いところがあります。皮下組織のやくめは、からだをあつさ・さむさから守る。しぼうをためておくタンク。外からのしげきやしよげきからからだを守るクッションです。



☆ひふの中にはセンサーがあるよ。

感覚（かんかく）というセンサーがあります。

ものにさわっているのがわかる（フワフワ・ザラザラ）・おしているのがわかる（ギュッ）・あついと感じる・つめたいと感じる・いたいと感じるの5種類です。この5種類の感覚は、ひふの上にあるとても小さな点

感覚点（かんかくてん）で感じます。数や種類はからだの場所によってちがいます。いたみの点が一番多いのですよ。

☆いたみセンサーの実験をしよう!!

今から言うからだの場所を同じ強さでつねってみましょう。手の甲・腕・ひじ・わきの下… 「いたたた」「いた〜い」「あれ? いたくない」と楽しそうに実験していました。いたみのセンサーがいちばん多いところはどこでしたか？



☆いたみはからだの危険信号（警告だ〜!!）

いたみの点が一番多いのはなぜだかわかりますか？けがをした時、いたくなかったら…。血が出ていてもきづかないですよね。たくさん血が流れ出てしまい死んでしまうかもしれません。いたみはからだの危険信号（きけんしんごう）なのです。「いたいっ」ていやだけだからだを守る大切なものなのです。

からだの中の「力」～傷のなおるしくみ～

●すりむいた時、傷口では、なにがおこっているの？

血の中にある、「流れる血を止める力」「バイ菌をやっつける力」が働きます。

●むやみに消毒すると、どうなるの？

バイ菌と一緒に「力」もやっつけてしまうので、傷が治るのを遅くしてしまふことがあります。

●傷口を水道の水で洗うと、どうなるの？

汚れと一緒に、ほとんどのバイ菌が落ちます。残ったバイ菌は、「力」がやっつけてくれます。

●傷口の“じくじく”（体液）（浸出液）の正体は？

傷口から透明な液が出たのを見たことがありますか？この“じくじく”は、「傷を治す力」です。

傷ができれば4つのステップ。あらって おさえて ぴったんこ チェック

- 1 あらって（傷口をあらう）水道の水で傷口をよくあらおう。
- 2 おさえて（血を止める）まず傷口をよく観察しよう。清潔なハンカチ・ティッシュペーパーなどで傷口をおさえよう。
- 3 ぴったんこ（傷を守る）ばんそうこうなどをぴったりはって、傷をかんそうから守ろう。
- 4 チェック（ようすを見る）傷が治るまで、ようすを大人に見てもらおう。傷に赤み、はれがあったり、ズキズキいたかったり、においはしないかな？傷のぐあいがへんだったらお医者さんにみてもらおう。
・保健室で手当するとき、水で洗って傷にくっつかないガーゼやばんそうこうをはります。ただし深い傷や動物にかまれた傷などは感染の危険性を考え消毒をします。ご理解よろしくお願ひします。