

令和８年 11 月 16 日
練馬区立北町中学校
校 長　岩本 眞由美
養護教諭

立冬が過ぎ、暦の上では冬になりました。朝晩空気が冷たく、吐く息も白く感じられる季節です。日中は過ごしやすい日もありますが、１日の寒暖差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。本格的な冬の訪れを前に、生活リズムや体調管理を見直してみましょう。

11 月 11 日（水）に学校保健委員会を行いました。学校医・学校歯科医・学校薬剤師の先生方に加え、保護者の方にもご参加いただき、今年度の健康診断の結果や環境衛生検査報告、感染症の状況、給食・食育についての報告とともに、最近の話題の医療情報や心の問題について話が広がりました。学校保健委員会の資料の一部を掲載します。

身長と体重はあくまでも平均の値です。自分の身長に合った体重を調べたい場合は、BMI を計算しましょう。また、視力は学年が上がるにつれて、矯正視力（メガネやコンタクトレンズの使用者）の割合が増えています。さらに、どの学年にも視力が 0.7 未満の人が２割以上おり、メガネやコンタクトレンズを使用せず過ごしている人がいることが考えられます。黒板の文字が見えづらい人は、眼科を受診しましょう。

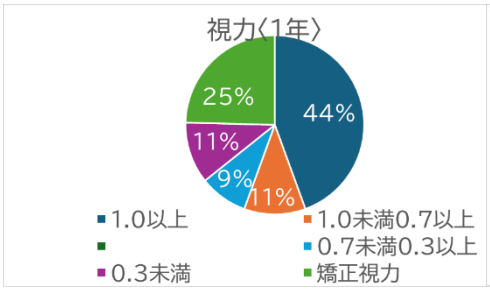
＜身長＞

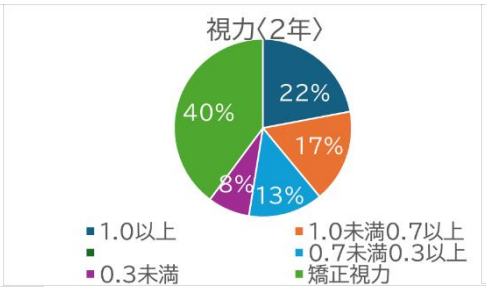
	男	都平均	女	都平均
1年	150.8	154.4	152.6	152.9
2年	160.5	161.7	155.0	155.8
3年	165.2	166.7	153.6	157.0
全体	161.3		154.8	

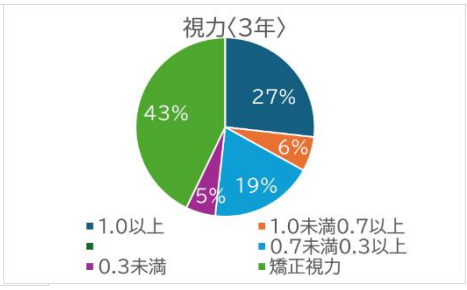
＜体重＞

	男	都平均	女	都平均
1年	45.2	45.3	44.7	44.1
2年	50.2	50.8	48.8	47.6
3年	57.4	55.5	48.6	49.7
全体	51.6		47.8	

＜視力＞





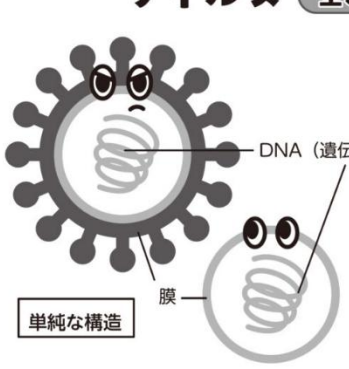


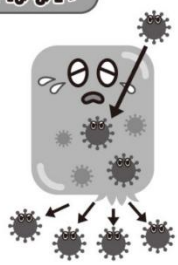
11月保健目標：感染症の予防をしよう



風邪の約90％はウイルスが原因 ～ウイルスと細菌はどう違う？～

ウイルス　生き物ではない





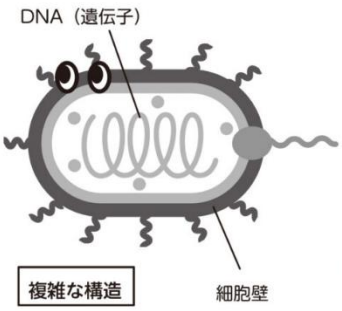
- とても小さく（細菌の100分の１など）、さまざまな細胞に寄生して増殖
- 症状も多様

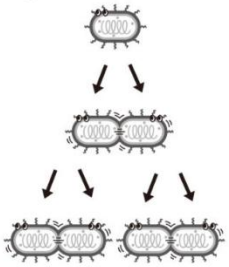
200種類以上！

代表的なもの　コロナウイルス、ライノウイルス　など

感染したら　基本的には自然治癒します。休息や栄養補給など免疫力をサポートする過ごし方が大切。

細菌　生き物





- ウイルスよりも大きく、感染して自力で増殖
- １つの部位に強い症状が出る

代表的なもの　溶連菌、肺炎マイコプラズマ　など

感染したら　休息や栄養補給など免疫力を高めるのはもちろん、抗生物質（抗菌薬）による治療が効果的。

何度も風邪をひくのはどうして？

１ つのウイルスに感染すると体に免疫ができ、基本的にはそれ以降はそのウイルスで風邪をひかなくなります。しかし、風邪の原因ウイルスは200 種類以上あるうえに、１つのウイルスでも複数の型があります。つまり、次々と新しいウイルスに感染するため、何度も風邪をひくのです。



抗生物質は風邪に効かない？

病院で抗生物質をもらうことがありますが、細胞壁や増殖機能など「生物」としての仕組みに作用する薬であるため、細菌にしか効きません。つまり、ウイルス性の風邪―ほとんどの風邪―には効果がないのです。



✕ ウイルスには効かない



○ 細菌には効く



石鹸はウイルスの幕を破壊して感染力を弱めます。また、石鹸での手洗いではウイルスを 1 万分の 1 にまで減らせます（最近にも十分な効果があります）。特に外から帰った時、食事の前・トイレの後は、３０秒を目安に丁寧に洗いましょう。

１０月の北町中学校感染症状況

- インフルエンザ　８名
- 新型コロナウイルス感染症　１名
- マイコプラズマ感染症　２名

（出席停止期間が月をまたいでいる場合は、発症日の月で数えています）

感染症にかかった場合は、学校にご一報いただき、登校時には『登校届』の提出をお願いします。