



令和3年11月26日  
布水中学校 保健室

## 〈秋の身体測定をしました〉

「100年で男子約13cm、女子は約11cm伸びたもの」って、なんだと思いますか？

答えは、日本人の平均身長。1900年の17歳男子は157.9cmで、女子は147cm。そして、100年後の2000年には17歳男子は170.8cm、女子は158.1cmに伸びています。(生徒児童身体検査統計・学校保健統計調査より)

日本人はどんどん大きくなっている！と思いきや、2018年の17歳男子は170.6cm、女子は157.8cmと、2000年と比べても横ばいです。理由はわかりません。

身長伸びに関わるのは、「栄養・睡眠・運動」の3つ。平均の伸びは止まっても、自分は身長を伸ばしたい！という人は、この3つを大切に…。

|      | 4月校内平均身長 | 10月校内平均身長 | 4月校内平均体重 | 10月校内平均体重 |
|------|----------|-----------|----------|-----------|
| 1年男子 | 153.44   | 157.68    | 43.75    | 46.8      |
| 2年男子 | 161.34   | 164.83    | 50.41    | 52.55     |
| 3年男子 | 166.49   | 168.65    | 55.34    | 57.52     |
| 1年女子 | 152.01   | 153.85    | 44.35    | 45.22     |
| 2年女子 | 154.97   | 156.16    | 47.49    | 48.03     |
| 3年女子 | 156.75   | 157.20    | 49.78    | 49.73     |

## 12月1日は「世界エイズデー」

令和3年度「世界エイズデー」キャンペーンテーマ

### レッドリボン30周年 ~ Think Together Again ~

エイズが世界的な問題になりつつあった30年前。ニューヨークの芸術家たちが、エイズで亡くなった仲間への追悼と、エイズに苦しむ人々への理解・支援の意思を表明するために運動を始めました。そのときのシンボルが「レッドリボン」です。

30年の間に治療法は進歩し、早期開始すればHIVに感染していない人と同等の生活

を期待できるようにな

りました。けれど現状はそうした正確な情報が十分に伝わっているとは言えません。

レッドリボンに宿る意味を原点に立ち返って考え、HIV検査の受検促進や差別・偏見の解消を願うのが、このキャンペーンテーマ。

「レッドリボン」に込められた思いは今も変わりません。



3年生は、保健の授業で「AIDS (エイズ)」について学んだため、このレッドリボンについても知っていると思います。1年生、2年生のみなさんも保健室前に「AIDS」について掲示をしているので、ぜひみてください。日本でもまだまだ患者数が減らない「AIDS」。正しい知識で「AIDS」患者と付き合いとともに、しっかりと予防して、これ以上広がらないように私たち一人一人が責任を持った行動をしていきましょう。

# 冬に流行しやすい感染症と



# 新型コロナウイルス感染症の比較

## 特徴

|        | かぜ                   | インフルエンザ      | 新型コロナウイルス感染症             |
|--------|----------------------|--------------|--------------------------|
| 原因ウイルス | ライノウイルス<br>コロナウイルスなど | インフルエンザウイルス  | 新型コロナウイルス<br>(SARS-CoV2) |
| 潜伏期間   | 2～4日間                | 2～5日間        | 1～14日間                   |
| 感染経路   | 飛沫感染<br>接触感染         | 飛沫感染<br>接触感染 | 飛沫感染<br>接触感染<br>エアロゾル感染  |
| 進行のしかた | ゆるやか                 | 急激           | 約1週間後に<br>急変することも        |
| 検査方法   | なし                   | 抗原検査         | PCR検査・抗原検査               |
| 治療法    | 対症療法                 | 抗インフルエンザ薬    | 対症療法                     |

## 症状

|         | かぜ | インフルエンザ | 新型コロナウイルス |
|---------|----|---------|-----------|
| 発熱      | ○  | ◎       | ◎         |
| 咳       | ○  | ◎       | ◎         |
| 息切れ     | ×  | ×       | ○         |
| のどの痛み   | ◎  | ○       | ○         |
| 鼻水      | ◎  | ○       | △         |
| 筋肉痛・関節痛 | ○  | ◎       | ◎         |
| 頭痛      | △  | ◎       | ○         |
| 下痢      | △  | ○       | △         |
| 全身のだるさ  | ○  | ◎       | ○         |
| 味覚の異常   | ×  | ○       | ○         |
| 嗅覚の異常   | ×  | ○       | ○         |

◎よくみられる ○時々みられる △場合によってみられる ×あまりみられない

## 感染予防策はどの感染症も同じです！



手洗い

窓を開けて  
空気の入れかえを

マスク着用

生活リズムを整えて

元気に過ごそう