



# いきいき ☆きら☆きら

ダブル感染！ さらに徹底を（表面）  
身長あれこれ（裏面）

令和5年1月16日

津幡中学校長  
養護教諭

小村 隆典  
橋口 昌美

12月の「いきいき☆きらきら」で、新型コロナ感染+インフルエンザの流行が心配だという内容をお知らせしましたが、現実近づいてきました。冬休みにインフルエンザにかかったという話を聞いたり、石川県の罹患者も今週になって定点あたりの罹患者が増加傾向にあります。都心部では、新型コロナとインフルエンザがダブルで流行しているようです。

特に3年生は私立入試前の大切なときです。受験は団体戦です。  
(3年生を守ろう)  
学校ぐるみで感染防止！ できることしっかりしましょう。



(のどの痛み)

(倦怠感)

(咳)

(頭痛)

(鼻水)

これらの症状があったら、登校するかどうかを家族と話し合い検討しましょう。

普通の風邪？新型コロナ？インフルエンザ？どれも同じ症状なので判断が付きません。

発熱したときは、お休みし主治医の診断を受けましょう。

**まずは、感染を広げないようにしましょう。**

学校で体調不良を感じたら、早めに担任や先生に伝え、保健室の利用を考えましょう。

登校時は大丈夫でも、ふとしたときに、体調の不良は感じるものです。

(ピンク色の来室用紙を職員室でもらってから、保健室に来ましょう。次の授業のことや担任連絡に必要です。)

保健室での休養は、1時間までです。(熱がある生徒は、すぐに早退になります)

1時間休んでも、改善しない場合は早退となります。もし、早退になったときは誰に連絡をとるかをあらかじめ、お家の方と相談しておいてください。(家の鍵を持っていれば、自力早退も可能です。タクシー早退も可能です。(その場合後日支払いで自費となります。))

もし、屋外で野鳥などの死骸を見つけても触ってはいけません。



現在、「鳥インフルエンザ」が流行中で、石川県でも野鳥の感染が報告されています。もし、屋外で野鳥が死んでいても絶対に触れないでください。

集団で死んでいるのを見つけたら、役場に報告しましょう。

鳥インフルエンザは、人に大きな被害があることはまれですが、ないわけではありません。鳥の糞などにも触らないようにしましょう。

外出先から戻ったら、しっかり手を洗う習慣をつけましょう。

## 身長 あれこれ

《毎年好評なので今年も載せます！》

手のレントゲン写真からある程度、生涯身長を予測することができます。そうやってくると、頭に浮かぶのは・・・「**遺伝**」！もちろんあります！だいたい25%の割合で遺伝するという調査結果があります。ある研究では、身長は体重に比べて遺伝的要素が占める割合が高く、ある研究では遺伝的要因は父親より母親の影響を受けやすいと結論づけているものもあります。このような計算式で身長を予想することもできます。（遺伝的要因からみた目安）

$$\text{男子} = (\text{お父さんの身長} + \text{お母さんの身長} + 13) \div 2 + \alpha$$

$$\text{女子} = (\text{お父さんの身長} + \text{お母さんの身長} - 13) \div 2 + \alpha$$

気になるのは、**αの部分**ですね。

（αの一つ目）・・・**骨の成長 栄養**

（αの二つ目）・・・**成長ホルモン 質の良い眠り 精神の安定**

（αの三つ目）・・・**運動 脳下垂体の刺激**

戦後子どもの平均身長が、ガクンと下がってしまいました。食生活の影響や社会不安等の影響を大きく受けたのです。上のαの部分に影響したのでしょうか。αの一つ目に、栄養をあげましたが、「これを飲めば身長を伸ばせる」ようにうたった食品がありますが、惑わされないようにしましょう。



## 身長 あれこれ・・・ どこが伸びるの？ 世界では？ 男女の差は？

骨1本1本の両端には、「骨端線」という軟骨部分があり、この部分に脳下垂体からの成長ホルモンや、ソマトメジンCという物質が関与して骨を成長させます。骨端線は大人になるとかたかく閉じてしまい、それによって身長の伸びは止まります。

生れた直後の身長は、男女ともに50cm前後です。

生れてから1年間で約25cm伸びます。その後、徐々に成長率は減っていきます。4歳～11歳くらいまでは、年間5～6cmの伸びを示します。その後は男子と女子では違ってきます。

男子の場合、思春期2年間は、8～9cmの伸びを示す人もいます。その後3年間で伸びは徐々に減っていき、17歳でほぼ止まります。

女子の場合、思春期は男子より早く到来します。10歳まで、5～7cmの成長がありますがその後は徐々に成長率は減っていき年間5cm程度に留まってきます。その後、思春期を迎えまた伸びる時期がきますが、男子ほど顕著ではなく、15歳でほぼ身長の伸びが止まる人がほとんどです。（保健の授業でも習いましたね）

小学校のときには、測るたびにぐんぐん伸びていたイメージが頭にあり特に女子では「なんで！伸びてない！」との声も今回の測定でよく聞きますが、成長のルール通りということですかね。



石川県は、全国平均で見ても、男女ともに身長は上位にきています。日本では「米どころが高身長」という傾向もあるようです。

また、「ベルクマンの法則」というのがあり、寒冷地では身長が高くなるというものです。世界で一番平均身長が高いのは、オランダです。オランダ人の女性の平均身長と日本の男性の平均身長がほぼ同じです。また、オランダ人は、

乳製品を取ることで有名ですが、身長が高くなるのは気候にも関連しているようです。

栄養も大事なポイント、給食の牛乳寒くてもしっかり飲もうね。



学年 (R3)	性別	身長	体重
中学1年	男子	153.6	45.2
	女子	152.1	44.4
中学2年	男子	160.6	50.0
	女子	155.0	47.6
中学3年	男子	165.7	54.7
	女子	156.5	50.0