ほけんだより 11月

令和８年11月13日
調布市立第四中学校
保健室

期末考査が終わり、少しほっとできている頃でしょうか？保健室でも「昨日は〇〇時まで勉強した！」「前回より点数をあげるぞ！」など頑張っているみなさんの声をたくさん聞きました。それぞれが自分の目標に向かって努力していたかと思います。結果に一喜一憂することもあると思いますが、頑張った分だけ、きっと得られるものがあるはず。これまでの頑張りが、良い結果につながることを願っています。



外では木々の葉が鮮やかに色づき、朝晩の空気もすっかりひんやりしてきましたね。季節の変わり目は、気温の変化に体が対応しようとするため、知らないうちに疲れがたまりやすくなります。

十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ、適度に体を動かすことも大切です。また、手洗い・うがいなどの感染症対策も忘れずに！生活リズムを整えて、寒さや感染症に負けない元気な体をつくっていきましょう。

12月の予定

健康診断 ver.

項　　目	日程	時間	１年	２年	３年	備　考（持ち物等）
①　色覚検査	12/1(火) ※予備日 12/3	放課後	△ 希望者			・保健室で実施します。
②　脊柱側わん症検診 (モアレ検査)	12/4(金)	9：00～	△	○	△	・２階学習室で実施します。 ・２年生はジャージ登校となります。 (ハーフパンツを着用すること) ・１、３年生の対象者は「次年度再検査」となった生徒、昨年度欠席者です。 対象者には個別に連絡します。

① 色覚検査について

対象学年は小学校4年生・中学校1年生です。

色覚異常の有無を確定するものではありません。結果によって、眼科の受診をお勧めすることがあります。なお、色覚は遺伝性のため、何度検査を受けても結果が変わるものではありませんので、小学校4年生で受けた場合、再検査の必要はありません。



本日、1年生に希望調査票を配布しました。希望する場合は、11/20(金)までに担任まで提出してください。検査を希望しない場合は提出不要です。

② 脊柱側わん症検診について

対象学年は小学校5年生・中学校2年生です。

成長期の子どもにみられる特発性側わん症の早期発見と悪化する前に治療や必要な措置をするために行う検査です。一次検査はモアレ検査で、上半身裸で3D バックスキャナーTMという機器で測定します。

※「3D バックスキャナーTM」とは

からだの背面の高さや形状を LED 光で三次元測定し、そのデータをもとにモアレ縞を生成する方法です。X線やレーザー光を使わないため、からだへの影響はありません。



欠席でうけられなかった場合は、12/16(水)14:30～15:30@教育会館3階で未受診者検診があります。欠席したご家庭には後日案内を配布します。

風邪大解剖



風邪をひいたことがない人はいないと思います。でも、「どうして風邪をひくのか」「なぜ手洗いで予防できるのか」知っていますか？今回のほけんだよりでは、風邪を大解剖！　風邪について正しく知れば、効果的な予防法や早く回復する方法が見えてくるはず。

そもそも…風邪ってなに？

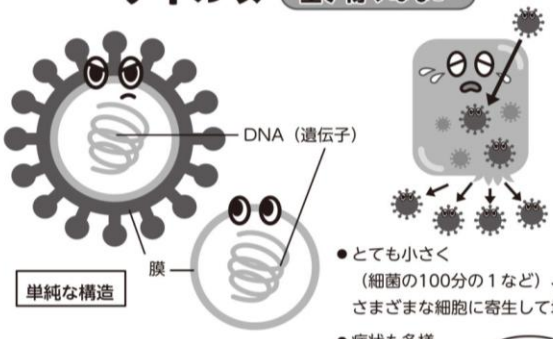
ウイルスや細菌が手や飛沫を介して体内に入り込んで増殖すると、体外に出すために咳やくしゃみ・鼻水が出たり、免疫が働いてのどに炎症が起こったり熱が出たりします。

このようなウイルスや細菌への防御反応によって起こる症状が「風邪」です。



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



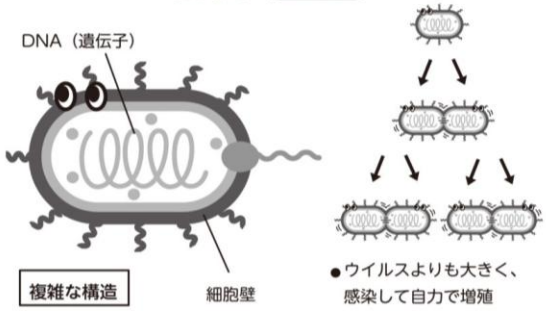
- とても小さく（細菌の100分の１など）、さまざまな細胞に寄生して増殖
- 症状も多様

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。

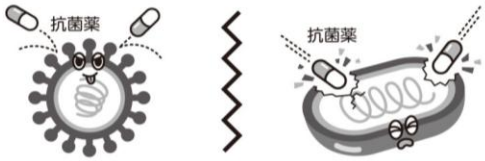
何度も風邪をひくのはどうして？

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



石けんはウイルスの膜を破壊して感染力を弱めます。また、石けん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（細菌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。

だいぶ寒くなってきましたが…

風邪対策に重要なこれも意識して！



空気を入れ替えよう

コンディションを整える換気の力

風邪対策はもちろんのこと、勉強に集中するためにも意識してほしいことが「換気」です。次のような効果があります。

感染症を予防する

空気中に漂うウイルスや細菌を室内から追い出し、感染リスクを減少させます。



集中力を保つ

二酸化炭素が室内にたまると眠気を感じやすくなります。換気で二酸化炭素を外へ逃がしましょう。

数分間の換気で部屋の空気は入れ替わります。30分に１回を目安に行い、ベストコンディションで本番に臨みましょう。

