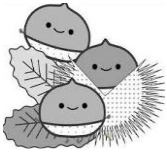
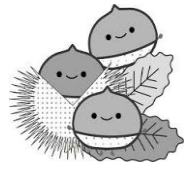


# ほけんだよい

令和7年11月4日  
京都市立山科中学校



急に秋が深まり朝晩の冷え込みも厳しくなってきました。そのせいか、腹痛・下痢・風邪症状等で体調をくずしている人が増えています。これからもっと気温が下がり、インフルエンザや新型コロナの感染流行が予想されます。手洗い・うがい・マスク・換気等の感染予防対策と規則正しい生活リズムで体調管理を心掛けましょう。



## \*\*\*身長伸びはいつまで期待できる?\*\*\*

保健室に身長を測りにくる人が後を絶ちません。中には毎日のようにやってくる人も「伸びた〜!」「縮んだ…」「あと〇cm欲しい〜」などと大騒ぎです。(気持ちは分かりますが…もう少しお静かにお願いしますね。)

思春期にある中学生は、成長期でもあり、中学時代の3年間で飛躍的に身長が伸びる人も珍しくありません。しかし、すでに小学生高学年頃に成長期のピークを迎えた人は、なかなか身長が伸びなくてガッカリしている人もいます。成長の仕方には、男女差や個人差があるため絶対とは言えませんが、一般的な成長期(身長の伸び)について理解しておきましょう。



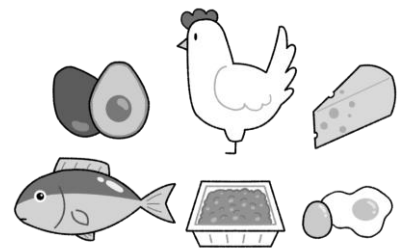
### \*\*\*成長期の始まりと終わりのサイン\*\*\*

**男子の成長期:** 医学的に言うと成長期の始まりは「精巣の成長」で判別できるそうですが、目で見てすぐに分かるわけではないので身長の伸びが急激に大きくなった段階で気付くことになるでしょう。年齢としては、10歳前後から14歳前後までに始まるのが一般的です。成長期の終わりは「声変わり」で、成長期スタートから数えて2~3年後です。声変わりが起きたあとは、身長の伸び幅が小さくなり、やがて止まるでしょう。

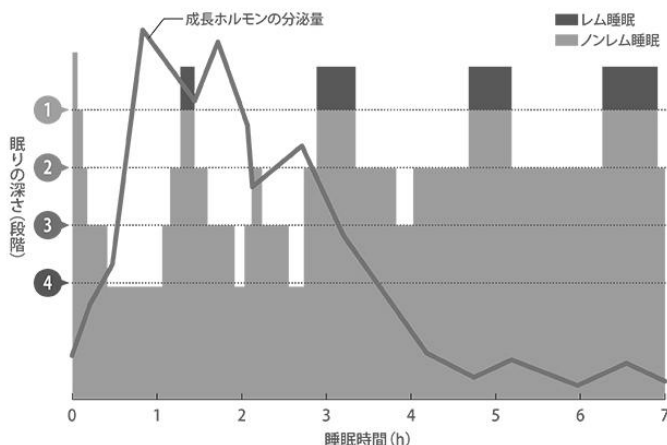
**女子の成長期:** 成長期の始まりは、「乳房のふくらみや、乳輪が大きくなってきたことを確認できたとき」で、男子に比べると分かりやすい身体的サインであるため自覚しやすいでしょう。年齢としては、8歳前後から12歳前後に始まるのが一般的です。成長期の終わりは「初経」で、成長期スタートから2~3年後です。初経が起きたあとは、身長の伸び幅が小さくなり、やがて止まるでしょう。

### \*\*\*「身長を伸ばしたい〜!」あなたへ\*\*\*

身長を「伸ばす原則」は極めてシンプルです。身長が伸びるということは、骨が伸びるということです。体が大きくなる分、血液や細胞も増えるため、いろいろな栄養素が関わります。よく耳にするのが、「毎日牛乳をたくさん飲んでカルシウムをとっている!」という話です。しかし、カルシウムだけでは背は伸びません。骨の成分にとっていちばん大事な栄養素は「タンパク質」なのです。骨に限らず、筋肉・血液・ホルモン・酵素・歯・皮膚・髪の毛に至るまで、タンパク質は人体をつくっているすべての土台となる栄養素です。人体を構成し、骨が成長する毎日の新陳代謝には欠かせない必須の材料です。そして、タンパク質は食いだめができないため、毎日欠かさずとることが必要です。「タンパク質が豊富な食材」を意識しながら食生活について考えてみてください。



睡眠リズムと成長ホルモン分泌の関係性



また、身長と睡眠には深い関係があります。身長を伸ばす成長ホルモンは睡眠中に多く分泌され、特に寝付いてから最初の約90分間の深い眠り「ノンレム睡眠」時には、成長ホルモンの約70%が分泌されると言われています。睡眠不足や睡眠の質が悪いと成長ホルモンの分泌が妨げられるため、質の高い睡眠を十分にとることが大切です。質の高い睡眠は、「朝日を浴びる」(眠りに入りやすくするメラトニン分泌が促進される)「日中の適度な運動」(夜の深い睡眠につながる)「就寝前の光を避ける」(スマホやテレビ等の光で睡眠の質が低下する)「鼻呼吸」(口呼吸は深い睡眠を妨げる)等を心掛けることが大切です。

# \*\*\*『ツキノワグマ』にご注意!\*\*\*



近ごろ全国的にクマによる人身被害が発生しているといった報道を目にするようになりました。京都府内及び京都市でもクマが目撃されています。日本には、ヒグマとツキノワグマの2種類が生息しており、関西方面にはツキノワグマが生息しているようです。秋は冬眠に向けてエサを多く採取する時期であり、例年12月上旬頃まではクマの出没が相次ぐ傾向にあります。



今年は、ツキノワグマのエサとなるブナ科植物の種子(どんぐり類)が「凶作(並作に近い)」となっており、エサを求めて集落等へ出没する可能性があります。特に、早朝や夕方以降に遭遇することが多いようです。昨年は、山科区でも目撃されていますので、外出の際は十分にご注意ください。

## クマとの出会いをさけるために

- \*クマの情報に気をつけ、目撃・出没情報のあった所には近づかない
- \*早朝・夜間は出会う可能性が高くなるため外出を避ける
- \*音の出る物を持っておく(クマに自分の存在を知らせる)
- \*クマに出会いそうな場所では走らない
- \*山とつながっている林・川沿いでは特に注意する

## クマに出会ったら

- \*落ち着いてゆっくりその場から離れる(背を向けずクマを見ながら後退)
- \*クマを驚かせない(大声を出したりフラッシュを使って写真を撮ったりしない)
- \*襲われたら、両腕で顔・頭をガードする

クマの目撃・遭遇情報は京都府京都林務事務所まで!  
(075-451-5724)

## 新型コロナウイルス感染症の罹患後症状(後遺症)について

世界保健機構(WHO)は、新型コロナウイルスに感染した人にみられ、下記のような症状が少なくとも2カ月以上続き、他の病気による症状としては説明がつかないものを新型コロナウイルス感染症罹患後症状(後遺症)としています。(通常は発症から3カ月経った時点にもみられるそうです。)

### <罹患後症状としてよくみられる症状>

- \*疲れやすい・だるい
  - \*咳・息苦しい
  - \*集中力が低下する・頭の中に霧がかかったような状態
  - \*眠れない
  - \*においや味がしない
  - \*頭が痛い
- \*発症した後に、感染の可能性はなくなったものの、他に原因が特定されないまま、新型コロナウイルス感染症の症状が持続していたり、新たな症状が現れたり、治ったと思っていたら再び同様の症状が現れたりする



この罹患後症状のため、日常生活や学校生活等に影響を及ぼす可能性があると言われていています。以前に新型コロナウイルスに感染した後も上記のような症状で悩んでいる場合は、一度かかりつけ医に相談してみてください。

### <参考までに…>

詳細は、京都府ホームページをご覧ください。

「新型コロナウイルス感染症の罹患後症状(いわゆるコロナ後遺症)について」

(<https://www.pref.kyoto.jp/kentai/corona/kouisho/index.html>)

「新型コロナウイルス感染症の罹患後に多い症状を診療可能な医療機関一覧」が公表されています。

