保健だより

札幌でも桜が開花しました

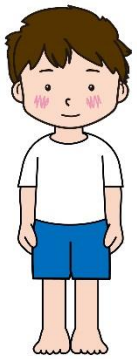
札幌市立幌東中学校保健室
令和６年（2024 年）４月 25 日
第　２　号

新年度が始まって3週間ほどがたちました。ようやく新しい学級に慣れてきた頃でしょうか。札幌では、先週4月１８日（木）に桜が開花し、市内のあちこちで桜を見られるようになりました。良い季節ですね。

春は交通事故の多いシーズンでもあります。車がいつも赤信号で止まってくれるとは限りません。横断歩道を渡る時は、自分の身を守るために、左右をしっかり確認するようにしましょう。また、自転車に乗る時は、スピードを出しすぎないよう心掛け、安全に乗るようにしてくださいね。

4月26日(金)体位測定について

１～2時間目にかけて、2計測（身長・体重）と視力検査を行います。１年生は、聴力検査も行うため、3時間目までかかります。



二計測での服装→

当日までに準備しておくこと

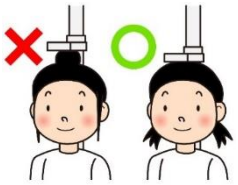
●当日は、ジャージ登校（とうこう）です。

・身長体重は、基本的には Ｔシャツとハーフパンツではだしになって計測（けいそく）します。下に長いジャージをはいて登校したい生徒は、中にハーフパンツをはいた状態で登校するようにしてください（着替（きが）えの場所がないため）。

・肌を見せたくないなど、事情がある生徒もいると思います。長そで長ズボンを着たまま計測してもかまいません。

●髪（かみ）を結ぶ場合は、下のほうで結（むす）んでください。

●メガネやコンタクトレンズを使用している人は忘れずに持参（じさん）（または装着（そうちゃく））しましょう。



なるべく下で結んでね

おおまかな流れ(クラスごとの開始時間は、各教室に掲示します)

二計測（身長・体重）は体育館で、視力検査は自分の学級で行います。

4/26	１年生	2年生	3年生	6組
１時間目	聴力検査 【多目的室】	二計測 視力検査		二計測 視力検査
2時間目			二計測 視力検査	聴力検査 【１年のみ】
3時間目	二計測 視力検査	（普通授業）	（普通授業）	（普通授業）

クラスを前半と後半の２つに分け、二計測と視力検査に分かれて行います。空き時間は、視力検査の予備の時間や、学活の時間となります。

１年生聴力検査は、クラスごとに行います。

●視力検査の注意点

メガネやコンタクトレンズを使用している人は、その視力のみ計測します。特にコンタクトレンズを使用している生徒は、検査の時に、担任の先生にかならず伝えてください。

●聴力検査の注意点（１年生のみ）

ヘッドホンを付け、小さな音を聞き取る検査です。音が聞こえたら、ボタンを押します。とても小さな音ですので、検査中は静かにしましょう。

※当日欠席した生徒は、後日保健室で計測することになります。

学校感染症について

お子さんが以下の感染症にかかった場合は、出席停止となり、決められた期間は学校をお休みしてもらうことになりますので、学校まで電話でお知らせください。朝8時までであれば、「すぐーる」でお知らせいただいてもかまいません。なお、以下の感染症（主に新型コロナ）については、自宅で、検査キット等で陽性反応が出た場合でも、医師の診断がないと確定診断とはなりません。なるべく病院で診察してもらうようお願いいたします。

新型コロナ、インフルエンザ、百日咳、麻疹（はしか）、流行性耳下腺炎、風疹、水痘（水ぼうそう）、咽頭結膜熱（アデノウイルス感染症）、結核、髄膜炎菌性髄膜炎、腸管出血性大腸菌感染症、流行性角結膜炎、急性出血性結膜炎　等　【札幌市のみ】溶連菌感染症、ヘルパンギーナ、手足口病

スポーツ振興センターについて

学校の管理下（授業中・部活動・登下校等）でのけがは、治癒までに 1,500 円以上かかった場合、災害給付制度の対象になります（生活保護家庭は対象外です）。学校のけがで受診された場合は、書類をお渡ししますので、学校までお知らせください。詳細は、本日配付したプリントをお読みいただくか、保健室までお問い合わせください。

学校病医療券について

生活保護及び就学援助を受給されている家庭の生徒のみ対象となります。う歯や中耳炎などの「学校病」の治療を行う場合に、学校病医療券を医療機関に持参することにより、医療費が無料となる制度です。

医療機関にかかる**前**に、申込書で学校（保健室）まで申請してください。申込用紙が手元にない場合は、保健室までお知らせください。

～プチコラム～ 「シラカバ花粉症」

北海道を中心に自生している、幹が白く美しい「シラカバ」の木ですが、春になると多くの花粉を飛ばすため、花粉症の原因にもなるやっかいな木でもあります。くしゃみや鼻水、目のかゆみ、だるさなどの症状が出ます。また、シラカバ花粉症がある人は、リンゴや桃などのバラ科の果物にアレルギーを起こすこともあります。現在花粉症ではない人も、今後花粉症になる可能性があります。

シラカバ花粉が飛び始めるのは、桜の開花時期と同じくらいといわれているため、まさにこれからが注意すべきシーズンです。シラカバ花粉は、晴れた日の日中～夕方にかけて多く飛びます。雨が降るとあまり飛ばなくなりますが、雨があがった後は花粉が飛ぶ量が増えると言われています。毎日、札幌市の花粉量を知らせるサービスもあるようですので、気になる人は検索してみてください。

花粉症の人も、そうでない人も、花粉との接触を減らすことが大切です。外出時にはマスクをするのがおすすめです。室内に花粉をもちこまないため、つるつるした素材の服を選ぶ、室内に入る時は体をほろう、帰宅時には手洗い・うがい・洗顔を行うなど、工夫してみましょう。

「鼻水が大量に出てつらい」「勉強に集中できない」など症状が重い人は、病院で相談してみましょう。アレルギー科や、耳鼻咽喉科で診てもらうことができます。ドラッグストアなどで売られている市販薬で対応することもできますが、その場合は薬の説明書をよく読み、正しく服用するようにしてください。（15歳以下だと服用できない薬もあります。）