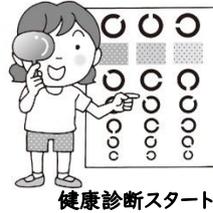


# 保健だより



健康診断スタート!

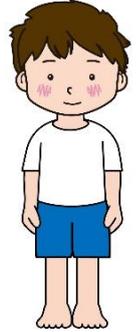
札幌市立幌東中学校保健室  
令和7年(2025年)4月24日  
第2号

新年度が始まり2週間ほどが過ぎました。新しい環境に慣れてきたころでしょうか。札幌でも桜の開花の季節ですが、同時に、シラカバ花粉の飛散が始まる時期でもあります。花粉症の人にとっては、鼻水やくしゃみ、目のかゆみやだるさなどで疲れやイライラを感じやすい時期です。室内に入る時には体をかるくほろろなどして、花粉を取り込まないように工夫してみましょう。

二計測の服装です↓

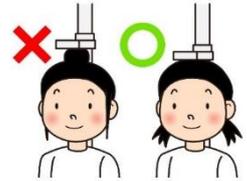
## 4月25日(金)体位測定について

1~3時間目にかけて、2計測(身長・体重)と視力検査を行います。聴力検査は1年生に加え、今年度からは3年生も行います。



### 当日までに準備しておくこと

- 当日は、ジャージ登校です。
  - ・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。
- 髪を結ぶ場合は、身長計が当たらないよう、下のほうで結ぶか、髪をおろしてきてください。
- 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(または装着)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、視力検査は自分の学級、聴力検査は1階多目的室で行います。

4/25	1年生	2年生	3年生	6組
1時間目		二計測 視力検査	聴力検査	二計測
2時間目	聴力検査		二計測 視力検査	聴力検査 【1・3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)

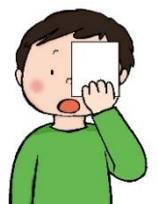
※6組の視力は、空いた時間で行います。

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・3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申し出てください。



### ●聴力検査の注意点(1・3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。



※明日欠席した生徒は、後日、保健室などで検査します。

## 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、出席停止となりますので、学校までお知らせください。医師の診断書などは不要です。なお、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いたいと思います。



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、治療までに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。申込書がない場合は、保健室までお知らせください。

## ～プチコラム～ うまく眠れない時は

毎日常生活していく中で、欠かせないのが食事と睡眠です。朝・昼・夜になれば自然とお腹がすき、夜もふけてくると眠気がやってきますね。当たり前のことと思うかもしれませんが、この空腹感や食欲、眠気などは、すべて自律神経がコントロールしてくれています。この「自律神経」は、気温差や疲れ、ストレスや悩み、けがや体調不良などで乱れやすく、自律神経が乱れてしまうと、「なぜかお腹がすかない」「なぜかうまく眠れない」という症状が出る場合があります。また、元々「寝つきが悪い」という人もいます。もしかしたら「うまく眠れない」という時は、ぜひ以下のことを試してみてください。



寝る子は育つ！

### ●睡眠環境を整える

寝室は、「少し涼しい」くらいに調整しましょう。また、暗いほど眠りやすいです。豆電球なども消してみましょう。

### ●昼にしっかり体を動かす

運動して体を疲れさせることで、夜に眠気を感じやすくなります。散歩だけでも良いので試してみましょう。

### ●寝る1～2時間前に湯船につかる

寝る前に体をあたためると、その後体温が下がる時に、眠気を感じやすくなります。ぬるめのお湯が良いです。

### ●寝る前にスマホやタブレットは使わない

夜にブルーライトを見てしまうと、体は昼だと錯覚してしまうそうです。寝る前の使用は控えてみましょう。

### ●体の力を抜いてリラックスした状態にする

体が固くなっていると、リラックスできません。ストレッチをしたり、深呼吸をしたりして、体の力を抜きましょう。

### 【幌東中の感染者情報】（4月8日～4月21日朝 報告分まで）

新型コロナ感染症は 1 名 インフルエンザは 3 名 他の感染症の報告はありませんでした。