

保健だより



夏本番

札幌市立幌東中学校保健室
令和7年(2025年)7月18日
第6号

来週から夏季休業に入ります。部活動や、夏のレジャーなど、外に出る機会も多いと思いますが、蒸し暑い日が多くなるかもしれませんので、熱中症には十分気を付けて過ごしてほしいと思います。

健康診断が終わりました ～受診は夏季休業中がチャンスです～

すべての健康診断が終了しました。7月1日(火)に行われた1年生の心臓検診を除き、すべてお知らせ用紙の発行が終了しています。ファイルなどに入れっぱなしのお知らせ用紙はないか、確認してほしいと思います。

学校検診の項目は、生活に支障をきたすような病気を早期発見したり(心臓検診や内科健診など)、学業に支障がないかを調べたり(視力検査や聴力検査など)するために設定されています。

下の「視力検査の結果」の表を見てみましょう。特に視力がC以下だと、目を細めたり、誰かに教えてもらったりしながら黒板を見る必要が出てきます。眼精疲労や肩こり、頭痛が発生することもあります。受診が必要な場合は、夏季休業中に一度受診してみることをおすすめします。

視力検査の結果

A
B
C
D
って?

結果	視力	意味
A	1.0 以上	よく見えています。 後ろのほうの席でも黒板の字が問題なく読めます。
B	0.9~0.7	学校生活にはほとんど影響がありません。 黒板の小さい文字が見えにくいことがあります。
C	0.6~0.3	教室での授業に少し影響があるかもしれません。 後ろのほうの席だと黒板の文字が読みにくいです。
D	0.2 以下	一番前の席でも黒板の字が見えにくい状態です。 すぐに対策をする必要があります。

授業に集中するためにも、視力B以下の人は一度受診してみてくださいね。



やっぱり ダラダラな夏休み



K-Shinbo



カフェイン中毒について ～エナジードリンクに要注意～

カフェインとは、コーヒーや紅茶などに入っている、かくせいさよう覚醒作用(脳を刺激し目が覚める効果)のある薬物です。大量に摂取すると吐き気や頻尿などの症状が出ます。中学生のみなさんの体は、カフェインに弱いことも多く、少量でも悪影響が出やすいことがわかっています。いわゆる「エナジードリンク」には多くのカフェインが含まれていますが、甘くて炭酸が入っているため飲みやすく、注意が必要です。

子どものカフェイン摂取量についてのきまりはありませんが、カフェインが多く含まれるエナジードリンクは、基本的には子どもが飲むことは想定していません。急性カフェイン中毒で死亡する若者も国内外で報告されており、18歳未満へのエナジードリンクの販売を禁止している国もあります。カフェインで目が覚めて元気になる感覚があったとしても、カフェインの効果がきれると、かえって集中力が低下したり、飲む前より疲れた感じがしたりすることもあります。疲れや眠気は、睡眠や休息でしか回復できません。「定期テスト勉強の時に飲む」「寝不足だから飲む」というような使い方はしないようにしましょう。



知っておこう ～夏の危険対処法～

暑さで具合が悪くなったら…

- ・涼しい場所で休みましょう。
- ・氷や水で全身を冷やしましょう。
- ・水分や塩分を補給しましょう。
- ・意識もうろう、または高体温の場合は、救急車を呼びましょう。吐き気などで水分がとれないという場合は、病院を受診しましょう。



花火などでやけどをしたら…

- ・すぐに水道水などの流水で冷やしましょう。衣服の上からやけどした場合は、衣服ごと水で冷やします。(20分程度)



川や海でおぼれたら…

- ・上を向いて大の字になって浮きます。
 - ・息を吸い、吐かないようにしましょう。
 - ・浮いたまま、静かに救助を待ちましょう。
- ※「助けて!」などと声を出すと、肺の空気が抜けて沈んでしまいます。手足や耳を水面より下にす



ると、顔は水より上に出来ます。この時、衣服や靴は脱がないようにします。

幌東中の近くを流れる豊平川は景色も良く、おだやかな川に見えますが、「大都市を流れる河川の中で全国屈指の急流河川(北海道開発局 HP より)」なのだそうです。特に雨の日の翌日などは流れがさらに急になり危険ですので、不用意に近付かないようにしましょう。

新学期元気で会いましょう ～心の調子が崩れやすい時期です～

全国的に、夏休み明けは、学校に登校することがつらいと感じる児童生徒が増えると言われています。

長期休業中は自分の好きなことや、趣味などに時間をとり、しっかりとリフレッシュしてください。軽い運動や散歩、入浴もおすすめてです。部活動にうちこむのも良いでしょう。運動は、心を健康にしてくれます。宿題や定期テストなど、プレッシャーに感じる人もいるかもしれません。あせらずに、少しずつ取り組むのがおすすめです。少しずつ、できることから始めてみましょう。少しでも取り組めたら、自分で自分をほめてあげてください。



●学校病医療券について

生活保護または就学援助受給世帯の生徒が対象です。学校病で医療券を使用したい場合は、申込書を提出してください。初診の前に申請するようにしてください。
※長期休業中は担当者不在の日があります。なるべく2学期中に申請してください。

●スポーツ振興センターについて

学校の管理下(学校内や部活動中など)でケガをした場合、災害給付金を受給できますので、2学期になりましたら学校までお知らせください。治療までに500点以上かかった場合が対象です。

※生活保護世帯は対象外です



【幌東中の感染者情報】(6月23日から7月16日朝の報告分まで)

溶連菌感染症 2 名 他の感染症の報告はありませんでした。