

保健だより



収穫の秋

札幌市立幌東中学校保健室
令和7年(2025年)10月9日
第8号

10月10日は目の愛護デーです ～機能的失明について～

きのうてきしつめい

「失明」と聞くと、「まったく何も見えない状態」を思いうかべるかもしれませんが。しかし、視力は正常な状態だったとしても、例えばまぶたのけいれんや、まぶしさを強く感じてしまい目を開けられないなどの症状があれば、目の機能を十分に使うことができなくなります。これを、機能的失明と呼ぶそうです。

近年、スマホの見過ぎによる斜視(いわゆる「スマホ内斜視」)が問題となっています。これも機能的失明のひとつと言えます。10代や20代の若年層に多く、スマホの使用時間の長さに関連している可能性がある疾患です。片目(両目のこともある)の黒目が内側を向いて戻らなくなり、物が常に二重に見えてしまうなどの症状が出ます。一度発症してしまうと自然に治ることは少なく、治療や手術が必要になることも。スマホだけではなく、小型ゲーム機も注意が必要です。



【スマホ内斜視を予防するために】

- ・スマホなどを見る時は、長時間の使用にならないよう気を付ける
- ・30分に1回は20秒以上遠くを見て目を休める
- ・姿勢に気を付けて、画面から30センチは目を離して見るよう習慣付ける



タブレット端末やスマホを使う機会はどうしても多くなりがちです。便利な道具ではあるので有効活用しつつも、目にとってはかなりの負担ですので、使用時間や使い方には気を付け、大切な目や視力を守ってほしいと思います。

気軽に相談してください ～第2回 幌東中保健室の質問箱～

思春期まっただなかの幌東中の生徒のみなさん。体のことや心のこと、人間関係など、疑問に思うことがたくさんあると思いますが、誰かに相談するとなるとためらうこともあるでしょう。そこで、昨年度の企画を今年度も行います。題して「第2回 幌東中保健室の質問箱」です。質問があれば、QRコードからぜひ入力してみてください。保健だよりなどで回答していく予定です。12月5日(金)を締切とします。

【注意1】個人が特定されるような質問は書き込まないでください。あなたの名前も書かなくてよいです。

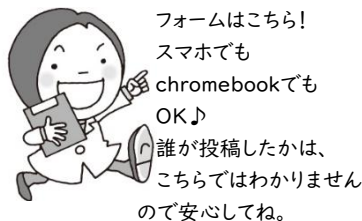
【注意2】重大な困りごと(いじめなど)は、ここではなく、大人や相談機関(シャボテンなど)に相談してください。

【幌東中保健室の質問箱】

昨年度、実際に寄せられた質問です

例1 勉強や部活で、寝る時間がとれません。どうしたら睡眠時間を確保できますか？

例2 周りの人達が彼氏や彼女ができ、「お前も彼氏(彼女)作りなよ。」と言われてしまいます。中学生に恋人はいないといけないのでしょうか？



このQRコードは、保健だよりのプリントのみ、掲載しています。学校ホームページには掲載しませんので、質問を書き込みたい人は、保健だよりを紛失しないようにしてください。

感染症について ～インフルエンザと新型コロナ～

気温がぐっと低くなり、感染症のシーズンが到来しています。出席停止期間や症状など確認しておきましょう。

	インフルエンザ	新型コロナ
症状	急な発熱、寒気、関節痛、だるさなど	発熱、咳、鼻水、咽頭痛、全身倦怠感など
出席停止	発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで	発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで
	※どちらも、熱が出た日を0日目として数えたときに、5日目までは登校できません。	
注意事項	・発症後すぐに検査をしても陰性になることがあるので、受診のタイミングに注意。 ・発熱から2日間は、異常行動が出ることもあるので、寝室の安全配慮をしてもらいましょう。	・自宅で検査キットを使い、結果が陽性だったとしても、医師の診断がないと確定ではありません。 ・罹患後症状（いわゆる後遺症）が出る人もいます。罹^り患^{かんご}後症状（いわゆる後遺症）が出る人もいます。疑わしい場合はまずかかりつけ医に相談を。

●どの感染症でも、病院で診断されたら学校まで知らせてください。病院で証明書等を書いてもらう必要はありません。翌月に、出席停止報告書を学校から渡しますので、保護者の方に記入してもらって学校に提出してください。

●今週、札幌市内ではすでにインフルエンザでの学級閉鎖が複数校で発生しているようです。手洗いや換気、咳エチケット、人混みは避けるなど、基本的な感染症対策を行うようにしましょう。



【お知らせ】生理用品の公費負担について

幌東中学校では、2022年9月から、女子トイレのすべての個室に生理用品を無料で設置しています。この生理用品は、一般社団法人 JOY さんから寄付していただいていたものです。この無料設置は、札幌市内では数校しか行っていない、独自の取り組みでした。

今年度から、札幌市教育委員会の取り決めにより、札幌市内のすべての学校の女子トイレに生理用品を置くことになりました。誰もが安心して学校生活を送るための環境整備の一環です。そのため、札幌市の予算で生理用品を購入できるようになりました。これからは、女子トイレの生理用品は、札幌市の予算で購入したものが中心になっていきます。

ただし、予算には限りがあるため、今後足りなくなる時もあるかもしれません。その場合は、引き続き、一般社団法人 JOY さんに御協力いただき、生理用品を寄付していただく予定です。女子生徒のみなさんからすると、『いつも女子トイレに生理用品がある』ということに変わりはありませんが、その背景が変わったことは知っておいてほしいと思います。今後も、生理のことや、体のことに関わって困りごとがある場合には、ぜひ保健室や女性の先生などに相談してください。



【幌東中の感染者情報】（9月8日から10月7日朝の報告分まで）

インフルエンザ 1 名 新型コロナウイルス感染症 2 名

※このほかに、出席停止ではありませんが、「マイコプラズマ肺炎」の報告もありました。

