

保健だより



読書の秋

札幌市立幌東中学校保健室
令和7年(2025年)11月11日
第9号

札幌市では10月23日に初雪が観測されました。冬が近づいてきましたね。

みなさんは「小春日和(こはるびより)」という言葉を知っていますか?「春」とあるので、春に使う言葉だと誤解されやすいそうですが、実は、「晩秋から初冬の時期に、春のように暖かく穏やかに晴れる日」のことを指します。春ではなく、ちょうど今の時期に使う言葉なのです。今日の天気はどうでしょうか。小春日和の日はとても気持ちが良いものです。あたたかい服装で、積極的に外に出てみましょう。

インフルエンザが流行しています

幌東中では、10月17日の学校祭終了後からインフルエンザの生徒が増加し、2年2組、2年4組、1年3組で学級閉鎖の措置をとりました。幌東中では、現在、大流行というほどではありませんが、札幌市ではインフルエンザ警報が発令されているようですので、基本的な感染症対策を継続して行いましょう。

- 保体委員のみなさんは、教室での加湿活動を忘れずをお願いします。
- 体調が悪い時は、無理に登校したり、部活動に参加したりしないようにしましょう。
- 学級閉鎖の措置をとる場合、日課を繰り上げて下校することがあります。家のカギの管理について、おうちの人と確認しておくようにしましょう。



知っておこう ～インフルエンザ脳症～

インフルエンザに罹患しても、大多数の人は、特に治療しなくても約1週間で自然治癒します。しかし、インフルエンザの怖い合併症の一つに、インフルエンザ脳症という病気があります。年間100～300例ほどの報告があります。

インフルエンザ脳症とは、インフルエンザにかかることにより過剰に免疫が反応し、脳にダメージを与えてしまう病気です。インフルエンザ発症の早い段階から意識障害やけいれん、異常行動などの症状が出てきます。幼児や小学生に多いですが、大人でもかかる人がいます。亡くなってしまう人や、後遺症が残る人も多い、怖い病気です。学級閉鎖してまで拡大を阻止しなければいけないのは、このような怖い合併症があるからなのです。ぜひ知っておいてください。



色覚検査を行います ～2・3年生のみなさんも読んでおいてください～

毎年、1年生を対象に色覚検査の希望調査を行っています。1年生の色覚検査希望調査の締切は過ぎましたが、もし希望があれば保健室までお知らせください。

色の見え方は年齢によって変わるものではないので、これまでに検査を受けて結果が分かっている生徒については検査を受ける必要はありません。ただし、2・3年生で色覚検査を受けたことがない生徒や、工業系の高校に進学を考えていて念のため検査を受けておきたい生徒は、保健室で検査できます。この場合、必ずおうちの人と相談しておいてください。



幌東中保健室の質問箱 ～回答します!～

前回の保健だよりでもお知らせした質問箱は、12月5日(金)まで質問を募集しています。心や体、人間関係など、聞いてみたいことがあればQRコードから入力してください。保健だよりなどで回答していきます。

●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。名前の記入もいりません。

●いじめなどの重大な困りごとは、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】

いくつか質問が届いていたので回答します。

【質問①】教室で一人っていると「ぼっち?」と笑われます。一人でいたい時も合わせなければいけないんですか?

【回答】まず、その「『ぼっち?』と笑ってくる人」の存在が気になります。自分かとも思い当たる人がいたら、相手を傷つけていますので、やめてあげてほしいと思います。

一人でいたい時、ありますよね。一人っていると、誰にも気兼ねせずじっくり考えを深めたり、勉強や芸術に集中できたり、心を休めることができたりします。ただ、長い目で見ると、「孤独」は健康に悪いことがわかっています。人と話す時間も、一人で過ごす時間も、どちらも大切にできていれば、無理にまわりに合わせる必要はないでしょう。

【質問②】将来の進路を早く決めろとか、みんなに言われるけど、将来って今より大事なんですか?決められないのがそんなにダメですか?

【回答】10代前半でいきなり将来のことをと言われても、ピンとこないですよ。私もそうでした。ただ、高校生になると、どの大学や専門学校に行くのか、就職するなら何をしたいのかを、1年生の早い段階で聞かれ、決めていくことになります。そこであわてて決めるより、中学生のうちから少しずつ考えていくことをおすすめします。

子どもが好きな人、手先が器用な人、機械が好きな人、外国が好きな人、静かな環境が好きな人、運動が好きな人、いろんな人がいます。あなたはどんな人ですか。進路探しは、自分探しです。まず自分がどんな人なのかを知るところから始めてみると良いかもしれません。周りの人に聞いてみるのもおすすめです。



季節は冬 ～冬の事故に気をつけましょう～

【低温やけど】

触れられる程度の暖かさでも、長時間当てているとやけどをおこします。こたつ、使い捨てカイロ、電気毛布などは、注意が必要です。こたつの中で寝てしまったり、カイロを付けたままベッドに入ったりすると危険ですので、寝る時は熱が発生するものを近くに置かないようにしましょう。



【交通事故】

この時期の札幌市では、だいたい16時15分くらいに日が沈みます。本校の制服もジャージも暗めの色ですので、車や自転車の運転手からはかなり見えにくくなります。たとえ歩行者の信号が青でも、運転手からは見えていないものと考え、十分注意して歩行するようにしてください。特に、交差点に右折・左折してくる車がいる時は注意してください。

【幌東中の感染者情報】(10月8日から11月10日朝の報告分まで)

インフルエンザ 44 名 新型コロナウイルス感染症 0 名

インフルエンザA型の報告が多かったです。みなさん気を付けて過ごしてください。

