

保健だより



感染症対策を!

札幌市立幌東中学校保健室
令和8年(2026年)2月19日
第13号

3年生の私立受験が終わりましたね。ひとまずほっとしているところでしょうか。札幌市ではインフルエンザB型と新型コロナウイルスが流行しているようです。3年生はもちろん、1・2年生のみなさんも感染症には気を付けてください。

食物アレルギーって何に気を付ければいいのか? ~思わぬ危険も~

食物アレルギーとは、食べ物に対して免疫が過剰に反応し、かゆみやじんましん、呼吸困難など様々な症状をひきおこす反応のことです。

幌東中学校の毎年の調査では、全校生徒の1~2割ほどが「食物アレルギーがある」と回答しています。軽い症状であれば、のどのかゆみ程度で終わるものもありますが、重症だとショック症状をひきおこし、命に関わります。特に、そばと落花生(ピーナッツ)のアレルギーは症状が重くなりやすいため、札幌市の学校給食では、そばとナッツ類は使用していません。

原因となる食べ物を食べないようにすれば症状は出ませんが、料理には様々な食材が使われていたり、触れるだけで症状が出たりすることもあります。これまでアレルギーがなかった人でも、急に食物アレルギーを発症する人もいます(果物や、エビ・カニなどの甲殻類が多いです)。ぜひ知っておいてほしいと思います。

あなたの便はどれですか?

便は、体の調子を教えてくれるバロメーターです。自分の便をチェックする習慣をつけることをおすすめします。

右の表は、便の状態をチェックできる「ブリストルスケール」です。1997年にイギリスのブリストル大学で開発されました。右の表のうち、「健康な便」は3・4・5だそうす。

便がお腹にいる時間が長いと水分が大腸に取られ、1・2のような固い便となります。排便を我慢しすぎるのは良くありませんね。水分を吸収する間もなく体外に排泄されると、6・7のようなやわらかすぎる便になります。3・4・5の便を目指したいですね。



食べなくても症状が出る?



いつも食べているおかしでも



消化管の通過時間	便の状態	特徴
非常に遅い (約100時間)	1 コロコロ便	硬くてコロコロの塊糞状の便
↑	2 硬い便	ソーセージ状であるが硬い便
	3 やや硬い便	表面にひび割れのあるソーセージ状の便
	4 普通便	表面がなめらかで柔らかいソーセージ状、あるいは蛇のようなとぐろを巻く便
5 やや軟らかい便	はっきりとしたしわのある柔らかい半分固形の便	
↓	6 泥状便	境界がはぐれて、ふにやぶにやの不定形の薄片便・泥状の便
	非常に早い (約10時間)	7 水様便

「バウンダリー」を学ぼう ～境界線は変わることもある～

前回の保健だよりで、バウンダリーとは、「心の境界線」を指し、そのバウンダリーは子どもであっても尊重されなければいけないというお話を掲載しました。今回は、「その境界線は変わることもある」というお話です。

前回は友人同士のバウンダリーのお話を掲載しましたが、バウンダリーは、まわりの状況や、相手によって、変わることがあります。あなたのバウンダリーについて考えてみましょう。

(嬉しい!)



私のバウンダリーチェック

- ・「これは大丈夫/嬉しい」と思うところには○を付けましょう。
- ・「これは嫌だ/嬉しくない/したくない」と思うところには×を付けましょう。
- ・迷うところには、△をつけたり、コメントを書いてみたりしましょう。

例)



家族と肩を組むのは嫌ではないよ。でもちょっと照れくさいかも。親友となら全然大丈夫だし、むしろ嬉しい!先生たちと肩を組むのは少し嫌かな。気心の知れた部活動の顧問の先生となら大丈夫かも。知らない人と肩を組むのは、考えられない!

あなたのシチュエーション	相手			
	家族	親友	先生	知らない人
例) 肩を組む	○	○	△顧問なら <small>こもん</small>	×
あいさつする				
自分の部屋に相手を入れる				
自分の文房具を相手に使わせる				
進路や学習の悩みを相手に相談する				
相手と手をつなぐ				
相手とハグする(抱き合う)				
相手と一緒に温泉に入る				

どうでしょうか。相手によってあなたのバウンダリーが異なることが分かったのではと思います。

ちなみに、上の表の多くに○が付いた人がいたら、あなたのバウンダリーは少し弱すぎるかもしれません。自分は大丈夫だからといって、相手の意見を聞かずに体のふれあいを求めたり、相手のプライベートに許可なく侵入したりしないよう気を付けてほしいです。逆に、多くに×が付いた人は、人を拒絶しすぎる傾向があり、孤立しやすくなるおそれがあります。あいさつや、簡単な会話で良いので、人との関わりを増やすよう心がけてみてください。

※他の人のバウンダリーについて、気になる人もいます。上の表と同じフォームを作りましたので、ぜひ右の QR コードから回答してみてください。ある程度回答数が集まれば、集計結果は次回の保健だより(または廊下掲示板)でお知らせします。教職員や保護者の方も、お時間があれば回答してもらえると嬉しいです。

読み込んで回答してみてください!

【幌東中の感染者情報】(1月26日から2月18日朝の報告分まで)

インフルエンザ 28 名(ほぼ B 型) 新型コロナ 6 名 溶連菌感染症 2 名

