

保健だより



札幌市立幌東中学校保健室
令和8年(2026年)3月6日
第14号

3年生は公立高校入試が終わりました。緊張したり、不安になったりした人もいたと思います。試験が終わったみなさんは、ひとまずお疲れ様でした。まだ試験が終わっていない人もいますので、残り少ない中学校生活ではありますが、最後まで、落ち着いた態度で過ごしてほしいと思います。

3年生のみなさんへ ~卒業時に返却する書類についてお知らせします~

卒業時に、学校で預かっていた健康関連の書類などをまとめて返却しますので、お知らせします。

【3年生の返却書類】 ※担任の先生から返却されます。

- ① 健康カード ② 運動器検診問診票 ③ 食物アレルギー個人調査票(提出者のみ)
- ④ 保健だより卒業号(みなさん一人一人の名前と成長の記録を掲載する予定です)
- ⑤ 学校生活管理指導票(提出者のみ)

上記の書類は高校では使いませんが、⑤の学校生活管理指導票については、最新のものを進学先に提出することになると思われるので、心臓疾患、腎臓疾患、せき柱側わん症等がある生徒は、進学先の指示に従ってください。

もうすぐ卒業式 ~大きく成長しました~

3年生のみなさんは、来週卒業式を迎えます。心も体も大きく成長してきたことと思います。今の幌東中学校3年生のみなさんの、小学校1年生の時の身長、中学校1年生の時の身長、中学校3年生の時の身長の平均をお知らせします。(実際の身体測定の値をすべて入力して計算したものです。)

今の幌東中学校3年生のみなさんが、

小学校1年生の時の身長	116.2cm
中学校1年生の時の身長	154.1cm
中学校3年生の時の身長	162.0cm



「バウンダリー」を学ぼう ~前回の結果は裏面に掲載しています~

前回の保健だよりで、「私のバウンダリーチェック」を掲載しました。72名の回答がありました。回答してくれた生徒と教職員のみなさん、ありがとうございます。バウンダリーは人によって異なるもので、正解はありません。何を大丈夫と感じるかは人それぞれで、相手によって変わることもある、ということに気付くきっかけになれば嬉しいです。

裏面の表を見ると、多くの方が、家族・親友にあいさつしたり、文房具を使わせたりすることを「大丈夫」と回答していました。手をつないだり、ハグしたり、一緒に温泉に入ったりすることについては、相手が家族や親友であっても、少し抵抗がある人が増えます。特に、相手が先生や知らない人だと、ほとんどの人が嫌だと感じていることがわかります。

親子でも、親友同士でも、お互いが違う人格をもつ「他者」として、尊重しあうことが大切です。自分と相手の「バウンダリー(境界線)」という考え方を、ぜひ知っておいてほしいと思います。



私のバウンダリーチェック【結果】

以下の質問に、「大丈夫」と回答した人の数です。(回答者数 72名)

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
あいさつする	69人(95%)	71人(98%)	72人(100%)	42人(58%)
自分の部屋に相手を入れる	53人(73%)	57人(79%)	19人(26%)	8人(11%)
自分の文房具を相手に使わせる	65人(90%)	70人(97%)	57人(79%)	22人(30%)
進路や学習の悩みを相手に相談する	56人(77%)	60人(83%)	54人(75%)	8人(11%)
相手と手をつなぐ	47人(65%)	49人(68%)	7人(9%)	6人(8%)
相手とハグする(抱き合う)	41人(56%)	47人(65%)	6人(8%)	4人(5%)
相手と一緒に温泉に入る	48人(66%)	41人(56%)	11人(15%)	14人(19%)

最後におまけ ~健康に関するミニクイズ~



この3年間で、保健だよりで紹介した内容を中心にクイズを作ってみました。どれも知っていて損はありません!全問正解を目指してチャレンジしてみてください。解答は下に掲載しています。

<p>A. すり傷の手当てで、正しいものはどれでしょう。</p> <p>① 消毒液を使用して洗う</p> <p>② 水道水を使用して洗う</p> <p>③ つばを付けて洗う</p>	<p>B. 「暑さ指数」をアルファベットで表すと何指数?</p> <p>① GRWM 指数</p> <p>② MBTI 指数</p> <p>③ WBGT 指数</p>	<p>C. 視力について、正しいのはどれでしょう。</p> <p>① 全国の中学生の視力は年々良くなってきている</p> <p>② 1日2時間以上屋外にしていると、視力が低下する</p> <p>③ 近視がすすむと、将来、<small>りよくないしやう</small>緑内障や<small>もうまくはくり</small>網膜剥離などの病気になりやすい</p>
<p>D. 「依存症」について、誤っているものはどれでしょう。</p> <p>① 依存症は脳の病気である</p> <p>② 誰でもなる可能性がある</p> <p>③ 治療は意外と簡単である</p>	<p>E. 換気をしないと起きてしまうことのうち、誤っているものはどれでしょう。</p> <p>① 空気中の酸素が増えてしまう</p> <p>② ウイルスや細菌がただよってしまう</p> <p>③ においがこもってしまう</p>	<p>F. 中学生に必要な睡眠時間は何時間でしょう。</p> <p>① 7~8時間</p> <p>② 8~9時間</p> <p>③ 9~10時間</p>



【幌東中の感染者情報】(2月18日から3月4日朝の報告分まで)

インフルエンザ 33 名(ほぼB型) 溶連菌感染症 1 名

※2/27 札幌市はインフルエンザ警報を発令しました ご注意を



【ミニクイズの解答と解説】

- A. ② 消毒液は細胞を傷つけてしまう。痛みのために洗浄も不十分になりがちなので、水道水がベスト。つばは雑菌が多い。
- B. ③ ①は「Get Ready With Me」の略。②は以前に流行した性格タイプ診断。
- C. ③ 視力が低い人は、定期的に眼科受診をするようにしましょう。1日2時間以上屋外にしていると、視力低下を防ぎます。
- D. ③ 依存症は、本人に自覚がないことが多く、治療しても回復までには相当な時間と労力を費やすと言われています。
- E. ① 換気しないと、空気中には「二酸化炭素」が増えてしまいます。酸素が足りなくなるため、ぼーっとしやすくなります。
- F. ② 中学生だと、8~9時間は眠るのが理想とされています。みなさん、足りていますか?「寝る子は育つ」ですよ。