

# 保健だより



見えるかな？

札幌市立幌東中学校保健室  
令和8年(2026年)4月23日  
第2号

新年度が始まり、2週間ほど経ちました。桜前線も札幌に到達し、あちこちで桜の花が見られるようになってきました。札幌市内にはソメイヨシノ、エゾヤマザクラ、ヤエザクラなど様々な種類の桜の木があります。幌東中学校の敷地内にも桜の木があります。場所によって、違う色の桜が咲いていますので、ぜひ見つけてみてください。日本は桜への関心が強く、文学や芸術など桜をモチーフにしたものは多く、100円玉にも桜の花が描かれています。少しの間しか咲かない美しい花ですので、時々見上げてみて、心を癒してみてください。



## 4月24日(金)体位測定について

2計測(身長・体重)・視力検査・聴力検査を行います。聴力検査は、1年生と3年生のみ行います。

### 当日までに準備しておくこと

- 当日は、ジャージ登校です。
  - ・身長体重は、基本的にはTシャツとハーフパンツで、はだしになって計測します。下に長いジャージをはいて登校したい生徒は、中にハーフパンツをはいた状態で登校するようにしてください(着替えの場所がないため)。
  - ・肌を見せたくないなど、事情がある生徒もいると思います。長そで長ズボンを着たまま計測してもかまいません。
- 髪を結ぶ場合は、身長計が当たらないよう、下のほうで結ぶか、髪をおろしてきてください。
- メガネやコンタクトレンズを使用している人は忘れずに持参(または装着)しましょう。

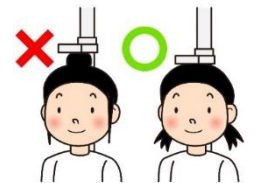
二計測の服装です→



### おおまかな流れ(クラスごとの開始時間は、各教室に掲示します)

二計測(身長・体重)は体育館、視力検査は自分の学級、聴力検査は1階多目的室で行います。

4/24	1年生	2年生	3年生	6組
1時間目		二計測 視力検査	聴力検査	二計測 聴力検査
2時間目	聴力検査		二計測 視力検査	視力検査
3時間目	二計測 視力検査	(普通授業)	(普通授業)	(普通授業)



なるべく下で結んでね

クラスを前後半の2つに分け、二計測と視力検査に分かれて行います。空き時間は、視力検査の予備や、学活の時間となります。  
1・3年生聴力検査は、クラスごとに行います。

### ○ 視力検査の注意点

メガネやコンタクトレンズを使用している人は、その視力のみ計測します。特にコンタクトレンズを使用している生徒は、検査の時に、担任の先生にかならず申し出てください。

### ○ 聴力検査の注意点 (1・3年生のみ)

ヘッドホンを付け、小さな音を聞き取る検査です。音が聞こえたら、ボタンを押します。とても小さな音ですので、検査中は静かにしましょう。



## 自分の体を知ろう ～身長・体重編～

身長と体重をもとに、<sup>ひまんど</sup>肥満度を計算することができます。計算式は、健康カードにのっているものを、こちらにも掲載します。二計測が終わったら、数字をあてはめて計算してみてください。ただ、体型は人それぞれですので、数字だけを見て判断するのではなく、普段の生活や運動のようすなどをふり返るきっかけにしてほしいと思います。

※計算は少し難しいかもしれませんが。周りの人に聞いたり、電卓を使ったりして、計算してみてください。

あなたの 身長 . cm      体重 . kg      肥満度 %

### ■肥満度の計算方法

$$\text{肥満度} = \frac{\text{実測体重} - \text{身長別標準体重}}{\text{身長別標準体重}} \times 100 (\%)$$

### ■身長別標準体重の求め方

$$\text{身長別標準体重 (kg)} = a \times \text{実測身長 (cm)} - b$$

【計算例 身長 130cm の 8 歳男子の場合】

- ①下の表から 8 歳男子の係数は、 $a=0.592$ 、 $b=48.804$  → 標準体重  $=0.592 \times 130 - 48.804 = 28.2(\text{kg})$   
 ②a、bの値と自分の身長を算式にあてはめて計算する

### 係数 [a][b] の値

年齢	男		女	
	a	b	a	b
5	0.386	23.699	0.377	22.750
6	0.461	32.382	0.458	32.079
7	0.513	38.878	0.508	38.367
8	0.592	48.804	0.561	45.006
9	0.687	61.390	0.652	56.992

年齢	男		女	
	a	b	a	b
10	0.752	70.461	0.730	68.091
11	0.782	75.106	0.803	78.846
12	0.783	75.642	0.796	76.934
13	0.815	81.348	0.655	54.234
14	0.832	83.695	0.594	43.264

年齢	男		女	
	a	b	a	b
15	0.766	70.989	0.560	37.002
16	0.656	51.822	0.578	39.057
17	0.672	53.642	0.598	42.339

### ■肥満度判定の基準

高度やせ	やせ	標準	軽度肥満	中等度肥満	高度肥満
-30%以下	-20%～-30%	20%～-20%	20%～30%	30%～50%	50%以上

## 学校感染症について

出席停止となりますので、学校までお知らせください。医師の診断書などは不要です。翌月（またはその月の月末）に「出席停止のお知らせ」を配付しますので、保護者の方が記載して、学校に提出してください。

新型コロナ、インフルエンザ、<sup>ひやくにちぜき</sup>百日咳、<sup>ましん</sup>麻疹（はしか）、<sup>じかせんえん</sup>流行性耳下腺炎、<sup>ふうしん</sup>風疹、<sup>すいとう</sup>水痘（水ぼうそう）、<sup>いんとうけつまくねつ</sup>咽頭結膜熱（アデノウイルス感染症）、結核、髄膜炎菌性髄膜炎、腸管出血性大腸菌感染症、流行性角結膜炎、急性出血性結膜炎 等  
 【札幌市のみ】<sup>ようれんきんかんせんしやう</sup>溶連菌感染症、<sup>てあしくちびやう</sup>ヘルパンギーナ、手足口病

## スポーツ振興センターについて

学校の管理下（授業中・部活動・登下校等）でのけがは、<sup>ゆ</sup>治療までに500点以上かかった場合、災害給付制度の対象になります。詳細は、先日配付したプリントをお読みいただくか、保健室までお問い合わせください。

※学校管理下でのけがや疾病等は、スポーツ振興センターからの災害共済給付を優先することになっています。医療機関の窓口で、札幌市の「子ども医療費助成制度」等は利用しない旨を申し出るようお願いいたします。



【幌東中の感染者情報】（4月8日から4月21日朝の報告分まで）

感染症の報告はありませんでした

