

# 保健だより



シラカバ花粉飛散の季節です

札幌市立幌東中学校保健室  
令和8年(2026年)5月11日  
第3号

この時期としては気温が高めの日が多いようです。みなさんは体調を崩していませんか？

私たちの体をコントロールしてくれている自律神経<sup>じりっしんけい</sup>は、一般的に、7℃以上の気温差があるとうまく働けなくなると言われています。明日の札幌市の天気予報は、最高気温が24度、最低気温が12度となっており、体にはかなりの負担がかかります(予報は5月8日(金)時点のものです)。服装で上手に調整してみてください。

## 5月12日(火) 眼科健診について【1年生のみ】

5時間目から6時間目にかけて、保健室で行います。開始時刻に間に合うように教室を出ます(開始時刻は各教室に掲示します。)。健康カードを持って会場へ行きましょう。

- 朝、洗顔をして、目のまわりをきれいにしておきましょう。
- メガネやコンタクトレンズがある人は、つけたまま会場に来てください。メガネは、「メガネを外してください」と指示があった場合は、その場で外し、手で持つか、横に置いてください。
- 最後は、全員、下まぶたの裏側をみます。指示されたら、右のイラストのように、自分で下まぶたを押し下げてください。(「あっかんべー」をするのと同じ動きです。)
- 眼科健診ではこんな病気がわかります。



アレルギー性結膜炎、逆さまつげ、内斜視、外斜視など

## 健康診断の受け方について確認しましょう ~2・3年生も読んでください~

全員が気持ちよく検査できるように、マナーを守って受けましょう。

健康診断で異常があった場合は、すみやかに医療機関を受診し、結果を連絡書で学校に知らせてください。すでに受診中の人は、病院の指示に従って、受診を続けてください。(健康カードに「通院中」などと記載がある場合は、健診で異常が見つかっても、基本的にはお知らせしません。)

### あいさつをしましょう

診てもらう前と後には、「よろしくお願ひします。」「ありがとうございました。」とあいさつをしましょう。

※検査中ですので、大きい声を出す必要はありません。学校医さんや看護師さんにだけ聞こえるくらいので言ひましょう。



### 体の情報は秘密にしましょう

体や健康の様子は、守られるべき個人情報です。友達の結果を勝手に見たり、聞き出そうとしたりしないようにしましょう。



のぞかないようにね!

### 静かに受けましょう

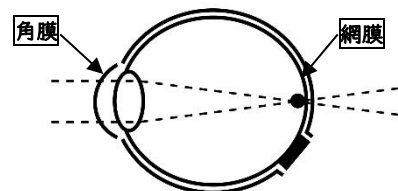
検査を待つ間、まわりがうるさいと、聴診器で聞き取りにくくなったり、呼ばれていることに気付けなかったり、記録の人が困ったりします。静かに受けるようにしてください。

## 自分の体を知ろう ～眼科編～

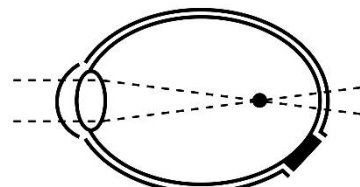
現代人は、デジタル機器に囲まれた生活をしています。我々の祖先であるホモサピエンスが誕生したのは今からおよそ20万年前と言われていています。生き物は、環境に合わせてゆっくりと変化していきますが、人類がデジタル機器を使用するようになったのはここ数十年のことで、人類の歴史の中ではごくわずかな時間ですから、我々人間の体は、デジタル機器にまだ適応できていないと考えられます。そのため、疲れ目や、肩こり、視力低下など悪影響が出やすいのですね。

現代の中学生は、平成や昭和の中学生と比べて、視力が低いことがわかっています。あなたの視力はどのくらいでしたか？近視になる理由は人によって様々ですが、多くは成長とともに眼軸が伸びすぎてしまうことが原因です。眼軸とは、角膜（目の表面）から目の奥（網膜）までの長さです。眼球は丸い形をしています。成長とともに眼球が楕円形に伸びて網膜が遠くなってしまい、ピントが合わせにくくなります。視力はメガネなどで矯正できますが、眼軸が伸びることで網膜が内側に引っばられるため、大人になってから、網膜がはがれる「網膜剥離」などの病気になりやすくなります。中学生ではほとんどみられない病気ですが、近視の人は将来発症しやすいので、定期的に眼科を受診するようにするのがおすすめです。

なお、近視にも、軽いものから重度のものまであります。「強度近視」の人は、目から対象物まで11cm以上離れてしまうと、ピントを合わせられないそうです。近視が強い人は、指を顔から離して見た時に、どの位置で指紋がはっきり見えるか、ぜひチェックしてみてください。



正常な目。網膜にピントが合っています。



眼軸が伸びている目。網膜にピントが合わせにくくなります。

## 「身長を伸ばしたい!」というあなたへ

健康診断の時期になると必ず「身長を伸ばすためにはどうしたらいいですか?」と聞かれます。下の①～③を参考に見てみてください。女子は身長の伸びが止まるころなので難しいかもしれませんが、姿勢を良くすることで数センチは大きく見えるものです。背筋を伸ばして過ごしてみてください。

- ①睡眠: 骨を育ててくれる成長ホルモンは寝ている間にたくさん出ます。毎日8～9時間は寝ましょう。
- ②食事: カルシウムやたんぱく質をしっかりとりましょう。ビタミンDやビタミンCは骨の成長を助けます。
- ③運動: 軽い刺激が加わると骨は伸びやすくなります。運動することで夜も眠りやすくなります。



## 学校病医療券について ～該当家庭のみ対象です～

生活保護および就学援助を受給されている家庭の生徒のみ対象となります。う歯や中耳炎などの「学校病」の治療を行う場合に、学校病医療券を医療機関に持参することにより、医療費が無料となる制度です。医療機関にかかる前に、申込書で学校(保健室)まで申請してください。また、医療機関で医療券が使えるか初診前に確認するようにしてください。申込書がない場合は、保健室までお知らせください。

【学校病一覧】トラコーマ・結膜炎・白癬(はくせん)・疥癬(かいせん)・膿痂疹(のうかしん)・中耳炎・慢性副鼻腔炎・アデノイド・う歯(むし歯)・寄生虫病(虫卵保有含む)



【幌東中の感染者情報】(4月21日から5月8日朝の報告分まで)

溶連菌感染症 | 名

